

Г О Д И Ш Н И К
НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ
„СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

Философски факултет

Книга Психология

A N N U A L
OF SOFIA UNIVERSITY
“ST. KLIMENT OHRIDSKI”

Faculty of Philosophy

Psychology

Том/Volume 106

УНИВЕРСИТЕТСКО ИЗДАТЕЛСТВО „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ST. KLIMENT OHRIDSKI UNIVERSITY PRESS
СОФИЯ • 2016 • SOFIA

РЕДАКЦИОННА КОЛЕГИЯ

Проф. д.пс.н. *ЙОАНА ЯНКУЛОВА*

Проф. д.пс.н. *ПЛАМЕН КАЛЧЕВ*

Доц. д-р *ЛЮДМИЛА АНДРЕЕВА*

Ас. д-р *НАЙДЕН НИКОЛОВ*

Отговорен редактор – проф. д.пс.н. *ЙОАНА ЯНКУЛОВА*

© Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Философски факултет
2016

ISSN 0204-9945

СЪДЪРЖАНИЕ

Анета Атанасова. ПСИХОЛОГИЧЕСКА ОЦЕНКА НА РАЗСТРОЙСТВА ОТ АУТИСТИЧНИЯ СПЕКТЪР.....	5
Билиана Бъзовска. ДАУНШИФТИНГЪТ КАТО НАЧИН НА ЖИВОТ. ВРЪЗКА С ЛИЧНОСТНИТЕ АСПИРАЦИИ, ЕКОЛОГИЧНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЕТО.....	37
Явор Василев. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ НЕСУИЦИДНОТО САМОНАРАНЯВАНЕ.....	79
Виктория Гацова. ВРЕМЕВА ПЕРСПЕКТИВА НА ОРГАНИЗАЦИОННИЯ ЛИДЕР.....	125
Полина Господинова-Георгиева. ОРИЕНТАЦИИ КЪМ ЩАСТИЕТО – ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ.....	148
Николай Димитров. ПАРАМЕТРИ НА ПСЕВДОНИМИЯТА В БЪЛГАРСКОТО ВИРТУАЛНО ПРОСТРАНСТВО. ИНТЕРНЕТ-КЛУБОВЕТЕ КАТО КОНТЕКСТ ЗА ОНЛАЙН-СЕБЕПРЕЗЕНТАЦИЯ. АНАЛИЗ НА ПОТРЕБИТЕЛСКИТЕ ИМЕНА В ИНТЕРНЕТ-ФОРУМ.....	164
Николай Димитров. МОТИВИ ЗА ГРУПОВО ОТДЕЛЯНЕ НА МАЛЦИНСТВЕНИ ОБЩНОСТИ В БЪЛГАРСКИ УСЛОВИЯ. АНАЛИЗ НА АВТОСЕГРЕГАЦИЯТА ПРИ ЕТНИЧЕСКИ И ПОЛОВИ МАЛЦИНСТВА.....	188
Ирина Зиновиева, Емануела Паунова-Маркова, Лиляна Ангелова. КОНЦЕПЦИИ ЗА УСПЕХ И ЩАСТИЕ В РАЗЛИЧНИТЕ КУЛТУРИ.....	217
Татяна Йорданова. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ ИНОВАЦИОННОТО ПОВЕДЕНИЕ.....	230
Виолета Коун. ВЛИЯНИЕ НА ВЪЗПРИЕМАНИЯ РОДИТЕЛСКИ СТИЛ ВЪРХУ ЕМПАТИЯТА ПРИ СТУДЕНТИ.....	250
Румяна Крумова-Пешева. СТРАХОВЕ ПРИ ДОНОРСТВОТО НА ОРГАНИ. ПСИХОАНАЛИТИЧЕН ПОГЛЕД.....	268
Пламен Минчев. ПСИХОАНАЛИТИЧНИЯТ МЕТОД НА ЕРИХ ФРОМ.....	290
Вихра Найденова. УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НА ТАЛАНТИТЕ В ОРГАНИЗАЦИИТЕ – СЪВРЕМЕННИ ПОДХОДИ.....	316
Даниел Петров. ПРИВЪРЗАНОСТ И РЕГУЛАЦИЯ НА СТРЕСА И ЕМОЦИИТЕ ПРЕЗ ЗРЕЛОСТТА.....	333
Ивета Пилева. МОДЕЛИ НА ХРАНИТЕЛНО ПОВЕДЕНИЕ В БЪЛГАРСКИ КОНТЕКСТ.....	363
Евдокия Христова-Славчева. СИМВОЛНАТА ЕКСПРЕСИВНОСТ НА ЛИНИЯТА, ФОРМАТА И ЦВЕТА.....	405
Йоана Янкулова. ЕМОЦИИ И КАРИЕРНИ ПРЕДПОЧИТАНИЯ НА СТУДЕНТИТЕ.....	443

CONTENTS

Aneta Atanasova. <i>PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT OF AUTISTIC SPECTRUM DISORDER</i>	5
Bilyana Buzovska. <i>DOWNSHIFTING AS A WAY OF LIFE. RELATIONSHIP WITH PERSONAL ASPIRATIONS, ECOLOGICAL BELIEFS AND WELL BEING</i>	37
Yavor Vassilev. <i>THEORETICAL APPROACHES TO NONSUCICIDAL SELF-INJURY</i>	79
Victoria Gatzova. <i>TIME PERSPECTIVE OF ORGANIZATIONAL LEADER</i>	125
Polina Gospodinova-Georgieva. <i>ORIENTATIONS TO HAPPINESS – THEORETICAL ANALYSIS</i>	148
Nikolay Dimitrov. <i>PARAMETERS OF PSEUDONYMY IN BULGARIAN VIRTUAL SPACE. INTERNET-CLUBS AS AN ONLINE SELF-PRESENTATION CONTEXT. FORUM USERNAME ANALYSIS</i>	164
Nikolay Dimitrov. <i>MOTIVES FOR GROUPS SEPARATION OF MINORITIES IN BULGARIAN CONDITIONS. ANALYSIS OF THE SELF-SEGREGATION AMONG ETHNIC AND SEXUAL MINORITY GROUPS</i>	188
Irina Zinovieva, Emnuela Paunova-Markova, Lilyana Angelova. <i>SUCCESS AND HAPPINESS IN DIFFERENT CULTURES</i>	217
Tatyana Yordanova. <i>THEORETICAL APPROACHES TO INNOVATIVE BEHAVIOUR</i>	230
Violeta Cone. <i>INFLUENCE OF THE PERCEIVED PARENTING STYLE ON THE EMPATHIC LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS</i>	250
Rumyana Krumova-Pesheva. <i>FEARS OF ORGAN DONATION. PSYCHOANALYTIC PERSPECTIVE</i>	268
Plamen Minchev. <i>PSYCHOANALYTIC METHOD OF ERICH FROMM</i>	290
Vihra Naydenova. <i>TALENT MANAGEMENT AND DEVELOPMENT IN ORGANIZATIONS – CONTEMPORARY APPROACHES</i>	316
Daniel Petrov. <i>ATTACHMENT, STRESS AND EMOTION REGULATION IN ADULTHOOD</i>	333
Iveta Pileva. <i>EATING BEHAVIOUR MODELS IN BULGARIAN CONTEXT</i>	363
Evdokia Christova-Slavcheva. <i>SYMBOLIC EXPRESSIVENESS OF LINE, FORM AND COLOR</i>	405
Yoana Yankulova. <i>EMOTIONS AND CAREER PREFERENCES OF STUDENTS</i> ...	443

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ПСИХОЛОГИЧЕСКА ОЦЕНКА НА РАЗСТРОЙСТВА ОТ АУТИСТИЧНИЯ СПЕКТЪР

АНЕТА АТАНАСОВА

Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“
a.atanasova@phls.uni-sofia.bg

Анета Атанасова. ПСИХОЛОГИЧЕСКА ОЦЕНКА НА РАЗСТРОЙСТВА ОТ
АУТИСТИЧНИЯ СПЕКТЪР

Студията разглежда спецификите на психологическата оценка на разстройствата от аутистичния спектър. Скрининг, диагностика, психологическа оценка, обвързана с терапевтичния план, проследяване на случая са основните функции на оценката. Обсъдени са варианти на заявител на психологическата оценка; критерии за подбор на оценъчни методи и инструменти. Представени са специфични етични въпроси, актуални в практиката в областта. Коментират се препоръки и стандарти за представяне на обратна връзка от проведената психологическа оценка. Изложението е подкрепено с множество практически примери.

Ключови думи: разстройства от аутистичния спектър; психологическа оценка; етични проблеми; диагностичен процес; терапевтичен план

Aneta Atanasova. PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT OF AUTISTIC SPECTRUM
DISORDER

The paper examines the specifics of the psychological assessment of autistic spectrum disorders. Screening, diagnostic process, psychological assessment related to the therapeutic plan, re-assessment are the main functions of the evaluation. The paper provides a short discussion of the different variants of requesters of psychological assessment and a selection

criteria of methods and tools of the assessment. In addition, the paper represents specific ethical questions of present interest in the area, recommendations and standards of providing a feedback of the psychological evaluation. The argument is supported by multiple practical examples.

Keywords: autistic spectrum disorder; psychological assessment; ethics; diagnostic process; therapeutic plan

Аутизмът е актуална диагноза за около 1% от световната популация (American Psychiatric Association, 2013; Hogenboom & Woodward, 2013). Това състояние е описано в категорията Генерализирани разстройства на развитието в официалния за страната диагностичен наръчник – Международна класификация на болестите (X ревизия)¹ и включва: *Детски аутизъм; Атипичен аутизъм; Синдром на Рет; Друго дезинтегративно разстройство в детството; Хиперактивно разстройство, съчетано с умствено изоставане и стереотипни движения; Синдром на Аспергер; Други; Неуточнени*. Като отделни категории са включени също *Други разстройства на психологичното развитие* и *Неуточнени разстройства на психологичното развитие*.

Широко разпространение в научните среди и практикуващите професионалисти има и *Диагностичният и статистически наръчник* на Американската психиатрична асоциация (DSM). В DSM-5 (последната към момента ревизия от 2013 г.) категориалният подход към разбирането на аутизма е заменен с дименсионалния подход (Tanguay, 2011) и аутизмът се определя с наименованието *Разстройство от аутистичния спектър*, за което са характерни три степени на тежест на проявите по всеки от основните критерии.

Аутизмът се характеризира с нарушения в социалното взаимодействие, комуникацията (в МКБ-10 това са две отделни групи от симптоми, а в DSM-5 те са обединени в общ критерий) и поведението, за което са характерни ограничени и стереотипни действия и интереси. Психологическата оценка на състоянието аутизъм е съществена част от процеса на диагностика и описание на спецификите на разстройството.

1. Същност на психологическата оценка

Психологическата оценка се отнася до измерване на човешкото поведение по систематичен начин. Тя предоставя данни за създаването на модели на поведенческите разстройства; за планиране на програмите за интервенция; за оценка на терапевтичния ефект (Haynesetal, 1995). Оценката на хората с аутизъм по

¹ МКБ-10. Психични и поведенчески разстройства. Клинични описания и диагностични указания, С., 1998. Новата версия на МКБ (11-а ревизия) предстои да излезе през 2017 г. МКБ е издание на СЗО. Това е официално приетият документ, който се използва за поставяне на диагнози в САЩ, въпреки че там голяма част от специалистите познават и използват предимно DSM.

необходимост е мултидисциплинарна. Философската концепция на мултидисциплинарната оценка на хора с разстройство от аутистичния спектър се основа на три основни теоретични рамки (Prelocketal, 2003): грижа, насочена към цялото семейство; компетентност относно културната специфика на индивидите и семействата; перспектива за силните страни, а не за дефицитите.

1) *Грижа, насочена към цялото семейство.* Разстройствата от аутистичния спектър засягат драматично не само индивида с аутизъм, но и цялото му семейство. Психологическата оценка и грижа, част от цялата мултидисциплинарна оценка и грижа, е насочена към семейството.

2) *Компетентност относно културната специфика на индивидите и семействата.* Всеки индивид и семейство имат свои житейски планове, приоритети и ценности, които трябва да бъдат отчетени в процеса на провеждане на мултидисциплинарна оценка на човека с аутизъм и семейството му.

3) *Перспектива за силните страни, а не за дефицитите.* Познаването на дефицитите е необходимо, но не достатъчен елемент от психологическото оценяване. Необходимо е да се отчита кои са ресурсите (на отделния човек, на семейната общност), които могат да бъдат полезни за оптималното им развитие.

1.1. Етапи на психологическата оценка

Етапите на психологическата оценка на хора с разстройства от аутистичния спектър включват:

- *Насочване за оценка.* Диагностицирането на разстройства от аутистичния спектър се прави най-често в детска възраст. Насочването към психологическа оценка и диагностика често се случва от учител на детето, лекар или друг специалист. Дори когато родител е потърсил помощ, той провежда проучване на местата и специалистите, към които може да се насочи. Възможно е в по-късна възраст също да се направи насочване за оценка на човек с разстройства от аутистичния спектър. В такъв случай самият той би могъл да търси помощ или негови близки. Въпреки че липсва специална квалификация за диагностика и оценка на разстройства от аутистичния спектър (както сред медицинските, така и сред останалите специалисти от помагащите професии), опитът на специалистите в областта е показателен за тяхната ефективност.

- *Приемане на заявката.* Когато оценката ще се извършва от мултидисциплинарен екип, един от членовете на екипа играе ролята на координатор на процеса. Той отговаря за събирането на екипа, поддържа връзка със семейството. Уточняването на конкретната заявка е важен въпрос на този етап.²

- *Планиране на оценката.* Изборът на подходящи методи и инструменти за оценка се прави според спецификата на заявката, особеностите на човека, който ще се оценява, компетентността на специалиста и др.

² По-долу в текста въпросът за заявката ще бъде подробно обсъден.

- *Извършване на оценката.* Мястото, времето, продължителността на оценката са съществени елементи от нейното провеждане. Кабинетът на специалиста не е единственото място, където може да се извърши оценка на човек с разстойство от аутистичния спектър. Хората с аутизъм функционират по различен начин в обичайна, позната обстановка и на нови и непознати за тях места. Понякога реалистичността на оценката може да зависи от мястото на провеждане. Прилок и колеги (Prelock et al., 2003) препоръчват оценяването да се извършва в естествената среда за детето (възрастния) и семейството.

- *Планиране след оценката.* Оценка, обвързана с терапевтичния план, е стандарт в областта на разстройствата от аутистичния спектър. На този етап се планират интервенциите, обсъждат се възможните услуги и грижи за човека с аутизъм, определя се времето за проследяваща оценка (реоценка).

- *Писане на доклад за проведената оценка.* Заключение, описание на областите на трудности и дефицити, но и на силните страни и ресурсите на човека с аутизъм и семейството, планираните интервенции и конкретните отговори на поставените от семейството въпроси са съставна част от доклада, който се предоставя на и обсъжда със семейството. Езикът, който се използва в доклада, трябва да бъде съобразен с това кой ще чете документа (родител, учител, друг специалист).

- *Проследяване.* Развитието на детето и семейството се проследява във времето.

Продължителността на оценката може да варира – в зависимост от конкретните функции на оценката, от използваните методи, от самия индивид и неговите особености. Като общо правило е полезно да се проведат повече срещи (а не само една), което ще даде възможност да се види промяната на поведението с опознаването на оценяващия.

1.2. Функции на психологическата оценка

Психологическата оценка в областта на разстройствата от аутистичния спектър обслужва няколко главни цели: скрининг за разстройство от аутистичния спектър; част от процеса на диагностика; оценка на състоянието, за да бъдат заложили съответните терапевтични цели за работа; проследяване на състоянието (реоценка).

1.2.1. Скрининг за разстройство от аутистичния спектър

Скрининговото изследване не показва категорично наличието на определен проблем, а насочва към необходимостта скрининг положителните случаи да бъдат подложени на подробна диагностична оценка. Инструментите за скрининг могат да се основават или на действително тестване на децата, или на оценки, получени от техни родители или учители/специалисти (Атанасова, 2006).

Спецификите на разстройството от аутистичния спектър, свързани с ограничените възможности за поддържане на социални взаимоотношения, липсата на адекватни за възрастта умения за имитация и ограничените интереси са предпоставка за сериозни дефицити и невъзможност за получаване на необходимия жизнен опит и развитието на умения в разнообразни области. Поради тази причина, колкото по-рано се предложат подходящи интервенции, насочени към разбиране и участие в социалните отношения (необходима база за ученето и овладяването на нови умения), толкова по-добра ефективност на приложените интервенции може да се очаква. Ранната интервенция (във възрастта 24 – 36 месеца) осигурява по-добра прогноза за развитието на детето с аутизъм (Allman, 2010). От тази гледна точка, с оглед на късната диагноза (средно – 4-годишна възраст), инструментите за ранен скрининг са изключително необходими, защото ще дадат възможност за навременни интервенции.

Ранната интервенция е от изключителна значимост за децата с аутизъм. Това разстройство би могло и би трябвало да се диагностицира още във възрастта 18 – 24 месеца, което ще помогне на родителите да разберат някои поведенчески проблеми, които се срещат често при децата с аутизъм като изоставане в овладяването на физиологичните нужди, гневни избухвания и нарушения на съня (Gargus, Yatchmink, 2005). От друга страна, както отбелязват Ван Бекелаер-Онес и Хенсън (цит. по Rutgers, 2006), диагностичният процес трябва да се адаптира към нивото на готовност за приемане от страна на родителите. Ако диагнозата е поставена твърде бързо, родителите може да я отхвърлят. Това, от своя страна, ще доведе до забавяне на необходимата подкрепа и за детето, и за родителите. Не са малко примерите от клиничната практика, в които родители, получили неочаквана за тях диагноза твърде бързо, губят доверие към специалистите и продължават търсене на професионална помощ другаде, което забавя процеса.³

³ Пример от моята професионална практика: Майка на момченце на 2 г. 9 мес. ме потърси за консултация, защото се безпокои за развитието на сина си – той все още не говори, не реагира на повикване, на забрана и действията му са хаотични. Детето е посещавало специализиран детски център, тъй като е било трудно да се адаптира към яслена група в детската градина. Специалистите, които работят в детския център, са споделили с майката, че детето има аутизъм. Тази информация е била шокираща за нея и тя е спряла да води детето там. Отнело е още няколко месеца, преди да реши да потърси помощ отново. Въпреки че още след проведеното интервю с майката и първата оценъчна сесия с детето стана ясно, че то проявява класически признаци на разстройство от аутистичния спектър, отчитайки нуждата от време за майката, за да приеме диагнозата, аз не потвърдих категорично съмнението на специалистите от детския център. Изготвих психологическа оценка на детето, която описва всички негови особености в поведението; предоставих на майката тази оценка в писмена форма; коментирахме дали и с какво от моите наблюдения тя е съгласна и съответно не е съгласна. След като постигнахме съгласие по основните аспекти на поведението на детето, които са нетипични, обсъдихме необходимостта да се посети място, където екип от различни специалисти, оглавяван от детски психиатър, ще

На етапа на скрининг могат да се използват както инструменти, специфично насочени към аутизъм (например: Скрининг за аутизъм при деца между 1 и 3 години – М-CHAT⁴; Чеклист за оценка на аутистично поведение – Autism Behavior Checklist-ABC⁵; Ранен скрининг за аутистични черти – Early Screening for Autistic Traits – ESAT⁶ и др.) или скрининг инструменти за ранно детско развитие, които не са специфично насочени към аутизма (например: Скрининг тест за детско развитие Denver II⁷; Рейтинг скала за оценка на детското развитие – DP-3⁸ и др.).

Скринингът има своето място и сред популацията на възрастните – срещат се случаи, които не са били диагностицирани в по-ранна възраст или за които липсват данни, особено сред потребителите на психиатрична и друга здравна грижа. Скринингов въпросник за разстройство от аутистичния спектър сред възрастни (Autism Spectrum Disorderin Adults Screening Questionnaire – ASDASQ⁹) и Самооценъчен въпросник за скрининг (RAADS-14 Screen¹⁰) са някои от наличните инструменти.¹¹

1.2.2. Диагностичен процес

Диагностицирането на разстройствата от аутистичния спектър е едновременно и наука, и изкуство (Allman, 2010). За да бъде достатъчно надеждна и валидна, тя трябва да се основава на различни източници на информация: стандартизирани оценъчни инструменти; клинични наблюдения; история на развитието от основната грижеща се фигура; данни от самото лице, когато

постави коректната диагноза. Майката заяви и се включи веднага в диагностичен процес, а след поставянето на диагноза (детето получи диагноза *Генерализирано разстройство на развитието – детски аутизъм*) и получаването на експертизата отново ме потърси, за да поговорим за това какво означава тази диагноза, какви могат да бъдат нейните очаквания и перспективите за развитието на детето и започна интензивна работа с детето и консултации за себе си със специалист.

Този пример е илюстрация за необходимостта от гъвкавост на професионалистите и сензитивност спрямо готовността на родителите да получат информацията, която могат те да им предоставят. Въпреки общото правило „колкото по-рано, толкова по-добре“, в определени случаи бързината на поставяне на диагнозата и огромното количество предоставена информация твърде рано (в неподходящ момент) всъщност могат да бъдат фактори за забавяне на навременната намеса.

⁴ Вж. напр. Beukeretal., 2014.

⁵ Вж. напр. Oroetal., 2014.

⁶ Вж. напр. Beukeretal., 2014.

⁷ Вж. за българската стандартизация на инструмента на адрес: <http://www.osbulgaria.com/bg>

⁸ Пак там.

⁹ Вж. напр. Nylander & Gillberg, 2001.

¹⁰ Вж. напр. Erikssonetal., 2013.

¹¹ В Глава 10 споменатите тук скринингови инструменти са описани подробно.

това е възможно (American Psychiatric Association, 2013). Диагнозата аутизъм (Генерализирано разстройство на развитието¹²; Разстройство от аутистичния спектър¹³) се поставя от психиатър, но в процеса на диагностициране участва екип от специалисти. Освен психиатър, екипът може да включва: психолог, детски невролог, логопед, ерготерапевт¹⁴ и др. Психиатърът притежава компетентността, правото и задължението да постави диагноза според съответните указатели и наръчници, които уточняват споразумението на специалистите за основните психични и поведенчески разстройства. Психологът притежава компетентността да установи наличието на отклонение от възрастовите норми в различни области на развитие – социално, езиково, комуникативно, интелектуално. При необходимост медицински специалист (например невролог, офталмолог, специалист уши-нос-гърло или друг) може да проведе допълнителни тестове и изследвания, за да уточни наличието или липсата на нарушения в съответните области.

Около 70% от хората с аутизъм имат и коморбидни психични проблеми, например: умствена изостаналост, разстройство на езиковото развитие, хиперактивност с дефицит на вниманието, тревожност, депресия, специфични нарушения на способността за учене, разстройство на координацията и някои медицински състояния като епилепсия, проблеми със съня, констипация, ограничен прием на количеството или вида на храната (American Psychiatric Association, 2013).

Диференциалната диагностика между аутизъм и различни други състояния и проблеми е важен аспект на тази дейност във всяка възраст. В детска възраст, когато обичайно се поставя диагнозата аутизъм, диференциалната диагноза трябва да се направи между аутизъм и някои други проблеми на детското развитие, например: умствена изостаналост, изоставане в езиковото развитие, хиперактивност. В юношеска възраст диагностичното разграничаване между obsесивно-компулсивно разстройство и аутизъм; опозиционно разстройство и аутизъм могат да бъдат в някои случаи диагностични предизвикателства пред специалистите. При възрастните е необходимо да се диференцира аутизмът от различни форми на личностово разстройство и други форми на психопатология.

Въпреки наличието на обща симптоматика между аутизма и други състояния, посочени вече по-горе, от които разстройствата от аутистичния спектър трябва да се разграничат, това обикновено се случва с изключително висока степен на точност от опитни специалисти. С известна степен на несигурност могат да се правят заключенията за наличието или липсата на аутизъм в ранна възраст (например около 2-годишна възраст), когато проявите все още не са се разгърнали, за да се направи правилното заключение (Gallo, 2010). Заклю-

¹² Наименованието на категорията в МКБ-10.

¹³ Наименованието на категорията в DSM-5.

¹⁴ Ерготерапията е все още нова специалност в България, но вече съществува.

чението може да е трудно и в случаи на коморбидност между аутизъм и друго състояние (пак там).

1.2.3. Оценка на състоянието, обвързана с терапевтичния план

Дори и след поставянето на диагнозата често е необходимо и обосновано да се проведе психологическа оценка на аутистичното функциониране. Диагностицирането на дете с аутизъм не поставя края на процеса на търсене на отговори на възникналите у близките въпроси, а е едва началото на дълъг път, който семейството трябва да извърви. Мъдрото и успешното професионално съпътстване на близките на детето и на самото дете (а по-късно – и на пълнолетния човек с аутизъм) по този път изисква периодично оценяване на прогреса, на развитието на човека с аутизъм и реоценка на неговите нужди – с оглед на неговото ниво на функциониране, възраст, налични ресурси на средата, житейски предизвикателства и задачи на развитието. Всяка психологическа оценка би трябвало да бъде провеждана с оглед на съставянето на терапевтичен план, приложението на наличните услуги и грижи за човека с аутизъм и неговото семейство. Това обуславя разнообразието от възможните за използване методи, инструментариум, продължителност на процеса.

Критериите, дефинирани от Проданова-Ялъмова (2014), на които трябва да отговаря психодиагностичното оценяване на дете със специални образователни потребности, са адекватни и относно оценяването на дете (и възрастен) с аутизъм:

– *адекватност на целта на оценката* (целта на психологическото оценяване би трябвало да цели не само диагностично заключение, но и да е обвързана с бъдещото съставяне на терапевтичен план; необходимо е съобразно целта да се подбере инструментариумът и да се интерпретират резултатите);

– *интерсубектност* (т.е. – включване на социалния контекст – взаимоотношения, нагласи, ресурси от близкия и разширения кръг на детето, тъй като неговият проблем не се случва извън контекста на тези взаимоотношения);

– *клиент-ориентирана ваиративност* на диагностичното заключение (т.е. – езикът на обратната връзка трябва да е съобразен с ролята и компетентността на този, който ще се ползва от резултатите – родител, педагог, друг специалист);

– *професионална компетентност* (професионалистите имат отговорност да ползват по компетентен начин диагностични инструменти с доказани качества и стандарти).

1.1.4. Проследяване на състоянието (реоценка)

Особеностите на аутистичното състояние изискват периодично проследяване на развитието на човека с аутизъм и актуализиране на поставените цели.

Огромното разнообразие от възможни терапевтични подходи, същевременно липсата на единствен утвърден подход, който води до успешно преодоляване на състоянието, предоставят богатство от възможности за интервенции за хората с аутизъм. Ефективността на тези разнообразни възможности обаче е необходимо да се оцени с оглед на индивидуалния случай: какви са резултатите от приложението на определен подход или метод на работа за конкретния човек с аутизъм? Постигането на зададените цели предоставя възможност да се поставят нови такива. От друга страна, липсата на прогрес в определена област може да означава няколко неща:

- *За детето (възрастния индивид с аутизъм) все още е рано да се работи по тази цел – липсва готовност и възможност на този етап тя да бъде постигната.* Прецизната психологическа оценка ще подпомогне това уточняване и ще минимизира допускането на грешки в целеполагането. Например, ако за малко дете с аутизъм се постави като терапевтична цел използването на дума за комуникиране на основни нужди (ходене до тоалетна например), а тази цел не може да се постигне в продължение на шест месеца, възможно е детето въобще да няма готовност за това. Липсата на готовност може да се търси в различни посоки. Възможно е детето да не е развило чувствителност към собственото тяло до степен, която да му позволи да контролира физиологичните си нужди. Друго възможно обяснение е, че детето не е разбрало смисъла на думите като комуникативно средство. В първия случай целите би трябвало да се ревизират, като се работи по развиване на чувствителността спрямо собственото тяло, сензорната чувствителност и интеграция. Във втория случай акцент в работата могат да бъдат предвербалните комуникативни умения като споделяне на внимание, размяна на предмети, използване на жест за посочване.

- *Използваните методи и подходи за работа не са подходящи за постигането на тази цел.* Например музикотерапията може да е изключително полезен метод за работа с хора с аутизъм, но по-скоро не е подходящ метод, ако целта е юношата да се научи да се грижи сам за хигиената си.

- *Недостатъчна интензивност на интервенциите.* За овладяването на определени умения е необходим критичен минимум от интензивност на работата по овладяване на това умение. Например, за да се научи детето да разбира и да използва жеста на посочване или да заkopчава копчетата на дрехата си, вероятно не би било достатъчно да се работи по тази цел веднъж на две седмици. Всекидневното трениране на умението със сигурност има по-добри шансове да доведе до успех.

С течение на времето порастването и индивидуалното развитие на човека аутистичното състояние поставя нови предизвикателства пред детето, младежа или възрастния и неговите близки. Необходимостта да се разпознават картинни и символни изображения е важна терапевтична цел в предучилищна възраст. Това умение стои в основата на развитието на по-сложни психични процеси.

Ако обаче аутистичното разстройство е в тежка степен и е съпътствано от изоставане в умственото развитие, възможно е това да е непостижима цел. Пред възрастния човек с аутизъм ще се появят нови изисквания и предизвикателства, например да си приготви сам проста храна (сандвич). Дори и непостижнати, част от целите, адекватни за по-ранна възраст, ще отпаднат с оглед на конкретните нужди, житейски обстоятелства, възраст на човека.

Тъй като състоянието аутизъм съпътства човека през целия му живот, а развитието на науката и нейните постижения предоставят нова информация, понякога реоценката е необходима с оглед на новите данни, натрупани като познание. Осъвременяването на наличните оценъчни методи и терапевтичните интервенции също е аспект от реоценката на разстройствата от аутистичния спектър.

Времеви интервали, през които се извършва реоценка, могат да варират. Факторите, които определят периодите на реоценка, могат да бъдат: интензивност на терапията (колкото по-интензивна е терапията, толкова по-кратки ще бъдат периодите на реоценка), възраст на индивида (с напредване на възрастта в общия случай периодите на повторна психологическа оценка ще се удължават), бързина на индивидуалния прогрес (интензивното индивидуално развитие предполага по-често извършване на оценка; същевременно липсата на напредък също е показател за необходимостта от нова оценка и прецизиране на терапевтичните цели), специфични обстоятелства (например промяна на местоживеенето; смяна на учебната среда и др.).

2. Ключови аспекти на оценъчния процес

Специалистът, който извършва психологическа оценка на човек с аутизъм, трябва да съобрази няколко ключови аспекта в този процес, които ще бъдат разгледани подробно: 1) заявка; 2) особености на човека с аутизъм; 3) ресурси на средата и семейството; 4) области на оценка; 5) избор на подходящи методи и инструменти за оценка; 6) обратна връзка за проведената психологическа оценка.

2.1. Заявка

Първото условие, с което трябва да се съобрази психологът, преди да стартира провеждането на психологическата оценка, е заявката на клиента. КОЙ е заявител на психологическата оценка; съвпада ли той с човека, който се оценява и КАКВО очаква да получи като резултат от психологическата оценка, са основните въпроси, на които трябва да получи отговор. Когато става дума за хора с аутизъм, по-често срещаният случай е заявител да бъде родител на детето. Когато става дума за човек, достигнал зрелостта, поради спецификата на аутистичното разстройство, възможно е отново негови близ-

ки да заявяват психологическата оценка. Случаите, когато самият човек с аутизъм заявява услугата, също са възможни. Понякога заявител на услугата е друг специалист (напр. учител на детето или общопрактикуващ лекар), който насочва родителите към диагностика или оценка.

2.1.1. Заявката е от друг специалист (напр. общопрактикуващ лекар или учител)

Когато друг е предложил на родителите да се консултират, защото вероятно това ще бъде полезно за детето, възможно е родителите да имат няколко типа реакции (Gallo, 2010):

- *Резервирано, съдържано отношение.* Тази реакция е характерна, когато родителите всъщност не са съгласни, че има повод да потърсят консултация, но поради някаква причина не я отказват, а я заявяват. Възможно е да чувстват натиск; да се безпокоят, че детето им няма да получи адекватни услуги и грижи от специалиста, който препоръчва оценката, ако те не я направят, и т.н.

- *Предварително формирано мнение.* Този тип реакция се среща обикновено когато родителите са търсили вече информация по въпроса и са преценили, че техните деца не проявяват същите симптоми като децата с аутизъм (например не си удрят главите в стената; не въртят чинии и т.н.) и са убедени, че детето им няма такъв проблем. В този случай те обикновено не слушат внимателно въпросите и информацията, получена от специалиста.

- *Отричане.* Това са случаите, в които родителите не са готови да чуят, че нещо с детето им не е наред. Предпочитат да мислят детето си за „нормално“ и смятат, че това е правилното и полезно отношение към него.

Във всички тези случаи е твърде вероятно родителите да споделят невярна информация по време на интервюто. Ако споделеното от родителите и наблюдението на специалиста се разминават твърде много, е необходимо да се обмисли какви са възможните причини за това и как те могат да бъдат променени. Всяка от тези три типа реакции по време на диагностичната оценка е предпоставка за по-трудно изграждане на доверени отношения. В много случаи това е възможно да бъде преодоляно чрез внимателна преценка от страна на специалиста как да подходи, за да промени предварителната нагласа. В други случаи това наистина не е възможно и родителят (родителите) имат нужда от време, в което да изминат пътя до осъзнаването на нуждата от помощ и разбирането и приемането на проблема.

2.1.2. Заявката е от родител на дете с аутизъм

Когато родител заявява психологическа оценка за детето си, трябва да се уточни какви точно са неговите очаквания. „Какво очаквате от оценката?“ е въпрос, който Прилок и колеги (Prelock et al., 2003) предлагат да бъде директ-

но зададен на родителите. Възможно е родителят да очаква психологът да отговори на негов конкретен въпрос, например: „Мога ли да го запиша да учи в масово училище?“, „Каква е причината за неговото състояние?“. Понякога заявката на родителя има ясна цел, формулирана съвсем адекватно, например: „Трябва ми психологическа характеристика, за да се яви детето пред комисия за насочване към ресурсно подпомагане“. Възможно е очакването на родителя да бъде твърде общо и неясно, например: „Какво трябва да направим, за да стане като останалите деца?“, „Какво му е? Нещо с детето ми не е наред“. Възможно е заявката да бъде конкретно формулирана, но очакването зад тази заявка да е нереалистично, например: „Какво да направим, за да проговори?“ Споделяйки такава заявка, родителят може да очаква детето след три месеца да има ниво на владеене на речта, съответно на възрастта. Познавайки особеностите на аутистичното разстройство, специалистът знае, че „проговарянето“ на детето с аутизъм е доста обща, сложна и неясна цел. Необходимо е да се поставят конкретни краткосрочни цели (съобразени с неговото ниво на развитие), които водят до дългосрочната цел за развитие на речевите и комуникативните умения на детето.

В Таблица 1 ще бъдат разгледани някои примерни заявки на родител, с оглед на насоките, които е необходимо да се следват при планирането и провеждането на психологическото оценяване.

Табл. 1. Насоки за планиране на психологическа оценка според заявката на родител

Примерна заявка	Насоки за планиране и провеждане на психологическа оценка
<i>Мога ли да го запиша да учи в масово училище?</i>	Тази заявка дава насока за областите, които трябва да се оценят. Психологическата оценка трябва да се насочи към установяване на училищната готовност. Това включва освен познавателната готовност за училище, също и емоционалната и социалната готовност за училище. Освен регистриране на областите, в които детето има затруднения, психологическата оценка трябва да идентифицира силните страни на детето, неговите ресурси и възможности за адаптация. Например възможно е ресурс за детето да бъде неговата добра памет. Възможно е то да се нуждае от визуална програма, която да посочва последователността от събитията, които му предстоят за деня. На базата на психологическата оценка могат да се формулират препоръки как да се осъществи адаптацията към училищната среда, а не само да се отговори на въпроса дали е възможно това.

<p><i>Каква е причината за неговото състояние?</i></p>	<p>Когато родител поставя този въпрос, той всъщност често поставя въпроса за това „кой е виновен“? Какво в неговото лично поведение на родител; кои събития от личната история на детето и на семейството му е възможно да са повлияли върху състоянието на детето? Липсата на еднозначен отговор, който науката на този етап може да даде за причините за състоянието аутизъм, е допълнителен фактор, който затруднява приемането и разбирането от страна на родителите.</p> <p>Необходимо е да се получи допълнително информация от родителите кои са въпросите, които те имат, но не задават директно, например: „Когато беше на 10 месеца, лежахме в болница и там той много плака. Това ли е причината да бъде сега в това състояние?“; „Тя беше точно на 1 г. и 5 м., когато се роди малката ѝ сестра и сякаш скоро след това започна да се затваря в себе си и съвсем спря да говори. Сигурно това е причината“; „Раждането беше много тежко, лекарите нещо объркаха, наложи се да прекара в кувьоз един месец. Сигурно още от тогава са тръгнали нещата...“. Безкрайно разнообразни биха могли да бъдат зададените директно от родителите въпроси, които се крият зад въпроса за причината по принцип.</p> <p>Психологическата оценка в случая трябва да се насочи към описание на индивидуалните особености на детето в контекста на специфичната лична и семейна история. Психологическата оценка би трябвало да подпомогне родителите да приемат състоянието на детето си и да се насочат към възможните дейности, които са необходими за стимулиране на развитието и адаптацията на детето.</p>
<p><i>Трябва ми психологическа характеристика, за да се яви детето пред комисия за насочване към ресурсно подпомагане.</i></p>	<p>В тази ситуация психологическата оценка трябва да се насочи към описание на нуждите на детето в образователната среда (училище или детска градина). Описанието на индивидуалните особености на детето е необходимо да е насочено към възможни препоръки за модифициране на средата, организация на ежедневието и стратегии за подпомагане на успешното учене и адаптиране към групата от връстници. Идентифицирането и посочването на ресурсите и силните страни на детето също е необходима и съществена част от психологическата оценка.</p>

<p><i>Какво трябва да направим, за да стане като останалите деца?</i></p>	<p>В този случай е необходимо да се конкретизират основните области, в които детето има дефицити (в какво то не е „като другите деца“), но и в които има изпреварващо развитие (например може да чете на 4 години – което също го отличава от другите деца, но вероятно не се преживява като проблем от страна на родителите).</p> <p>Оценката и описанието на различни области от психичното функциониране на детето, които го отличават от нормата, трябва да акцентира върху това, че са налице както области, в които има изоставане, така и области, в които развитието е в рамките на нормата или дори изпреварващо. Този фокус на психологическата оценка ще помогне за очертаването на конкретни цели, които са постижими на съответния етап и са част от подпомагане на развитието на детето.</p>
<p><i>Какво му е? Нещо с детето ми не е наред.</i></p>	<p>Психологическата оценка трябва да идентифицира ясно областите, в които родителите имат безпокойства и усещане, че „нещо не е наред“.</p> <p>Това е въпрос, който насочва към диагностична оценка. Описание и диагностициране на всички области на развитието на детето е необходимо с оглед на събиране на подробна информация, която да подпомогне диференцирането на възможните проблеми.</p> <p>Ако този въпрос е насочен към психолог, който работи самостоятелно, а не е включен в рамките на диагностичен екип, той трябва да насочи родителите към подходящо място за поставяне на диагноза (разбира се, ако са налице такива основания след проведения скрининг или психологическа оценка).</p>
<p><i>Какво да направим, за да проговорим?</i></p>	<p>Психологическата оценка в случая трябва да включва описание на всички аспекти на езиковото развитие и свързаните с него области (предвербални умения; ниво на владене на рецептивна и експресивна реч; социални умения; невербални комуникативни умения). Установяването на нивото на речевото развитие ще послужи за изготвянето на дългосрочна програма за работа.</p> <p>Родители, които поставят въпроса по този начин, вероятно се нуждаят от повече информация относно спецификите на аутистичното функциониране. Психологическата оценка в случая трябва да обвърже индивидуалните вербални особености на детето с цялостното му развитие и особености.</p>

Заявката от родител на дете с аутизъм е отправната точка за формиране на взаимоотношения между специалиста и родителя (които в общия случай ще бъдат дългосрочни). Какви са очакванията на родителя, какви са негови-

те основни притеснения и трудности, какви са неговите надежди, в какво се чувства уверен и в какво – несигурен, – всички тези въпроси трябва да бъдат формулирани по подходящ начин от психолога, който се ангажира с психологическо оценяване на дете с разстройство от аутистичния спектър.

Много често срещата на родителите със специалиста (или специалисти-те), които ще провеждат оценката, не е първа подобна среща. Възможно е те да търсят второ мнение, защото не са съгласни с мнението („детето е с аутизъм“), което вече са чули. Или напротив, убедени са, че нещо с детето им не е наред, но не са попадали на специалист, който да потвърди техните наблюдения и да назове проблема. Възможно е да са чули от други специалисти, например от общопрактикуващия лекар, че „момчетата проговарят по-късно“ и затова не е нужно да се притесняват в момента. Възможно е специалистите, които са оценявали детето досега и са консултирали родителите, да са описали ясно проблема, но да не са го назвали (т.е. описали са неговите особености и специфики на развитието и поведението, но не са обяснили, че това е аутизъм). Във всички тези случаи, както отбелязва Гало (Gallo, 2010), родителите са обезкуражени поради времето, което са прекарвали в срещи с различни специалисти, без да получат нужната помощ. В такъв случай е полезно да се събере информация какви са били тези специалисти и какъв опит имат те конкретно с аутизма. Познаването на историята на търсене на помощ на родителите ще бъде от полза за специалиста, провеждащ оценката, за да си представи реалната ситуация на родителите и да успее да открие най-краткия път до тяхното доверие.

2.1.3. Заявката е от родител/близък на пълнолетен човек с аутизъм

Когато човекът с аутизъм е достигнал пълнолетие, но въпреки формалната зрялост той не е постигнал необходимите за възрастта умения, които да му дават възможност сам да се грижи и да носи отговорност за себе си (каквито са много случаи на възрастни хора с разстройство от аутистичния спектър), отново родител или друг близък може да е заявител на услугата. Особеностите и значимостта на уменията на специалиста да разчете какви въпроси всъщност стоят зад формулираната заявка и какви са очакванията на близките, коментирани в случая, когато става дума за деца, важат и в тази ситуация. Допълнителната специфика в този случай се отнася до задължението и отговорността на специалиста да успее да комуникира по разбираем за човека с аутизъм начин ситуацията и да получи и неговото съгласие за участие (когато е възможно – и личната му формулировка на заявката).

Основно професионално предизвикателство пред психолозите (и други специалисти), работещи с възрастни хора, които имат определени дефицити, е умението им да ги овластяват за правенето на информиран избор. Дори ако родителите на пълнолетния човек с аутизъм са негови настойници, съзнател-

ното му включване в процеса на психологическо оценяване е необходимо. В много случаи обаче, независимо от ограничените възможности на човека с аутизъм, достигнал пълнолетие, да разбира и взема решения относно финанси, планиране на свободно време, място на живеене и др. под. отговорности и права на възрастните, продължава да съществува законното и моралното право да участва в решенията, които се отнасят до него самия. Ако пълнолетният възрастен с аутизъм не умее да управлява месечния си бюджет, той би могъл вероятно да се справи със самостоятелно управление на дневен бюджет. Въпреки невъзможността си да планира самостоятелно свободното си време, би могъл да избере занимание между две (или повече) възможности в определен момент.

Пълнолетният човек с аутизъм трябва да знае къде е, с кого се среща, какво се очаква от него и каква е целта на провежданата психологическа оценка. В зависимост от нивото на владеене и разбиране на езика обясненията трябва да бъдат представени по ясен и разбираем начин. Това може да включва: използване на по-прост език и начин на изразяване; вербални инструкции, подкрепени с визуални/символни изображения; информиране за продължителността и броя на оценъчните сесии, които ще се проведат; информиране за методите, които ще се използват (възможно е да се илюстрират с примери в зависимост от досегашния опит на човека).

Основна насока при провеждането на психологическа оценка с пълнолетен човек с разстройство от аутистичния спектър, който е придружаван от родител или друг близък, приел неформално ролята на основен говорител на човека с аутизъм, трябва да бъде именно тази – осигуряване на максимална степен на съзнателно и доброволно участие в процедурите чрез използване на допълнителни средства, улесняващи комуникацията.

2.1.4. Заявката е от възрастен човек с аутизъм

Когато заявката за ползване на определена услуга (което вероятно ще бъде предшествано от провеждане на психологическа оценка) е отправена от самия възрастен с аутизъм, трябва да бъдат съобразени отново неговите комуникативни особености. Психологът би трябвало да се увери, че правилно разбира какви са очакванията му: какво очаква да се случи човекът с аутизъм (какъв резултат си представя след извършване на психологическото оценяване). Писменото представяне на информацията, използването на по-прост език, допълнителните средства за визуализация са част от репертоара, който е необходимо да се използва.

Полезно е като част от оценката да се проведат отделни срещи с човека с аутизъм, но и с неговите близки. Клиентът трябва да е информиран за това и ако заяви категорично, че не желае такива срещи да се провеждат, неговото желание е нужно да бъде уважено (Saeki & Powel, 2008).

2.2. Особенности на човека с аутизъм

Уникулността на всеки човек и всяко семейство предполагат оценката, която се провежда, да бъде динамична и многоаспектна (Prelock et al., 2003), съобразена с индивидуалните особености и възрастта на клиента. Сред изследователите в областта се признава, че не е толкова лесно да се идентифицират нуждите на хората с аутизъм; професионалистите имат нужда от насоки как по най-добър начин да проведат тази оценка (Saeki & Powel, 2008).

Освен определяне на областите, в които човекът с аутизъм функционира атипично, е полезно да се оценят неговите силни страни. Силните страни на човека с аутизъм могат да се използват като потенциал за откриване на решения на проблемите, които съществуват (Prelock et al., 2003).

Възрастта на човека с аутизъм ще бъде определяща за избраните методи на изследване, конкретните инструменти и областите на оценка. Когато се оценява **малко дете**, основен източник на информация може да бъде майката на детето (или друг близък, който прекарва най-много време с детето и се грижи за него). Инструментите, които могат да се използват, са съобразени с възрастта – скали за ранно детско развитие, скринингови инструменти. Значими области на оценка са: сензорна чувствителност, поведение, специфични интереси, социални умения и комуникация.

Пред оценката на **деца от предучилищна и училищна възраст** вероятно ще стоят задачи, свързани с адаптацията към определена група от връстници, възможности за социализация и образование. Социалните умения и комуникацията, нивото на владеене на езика или алтернативни средства за комуникация, ориентацията в групова ситуация, уменията за насочване и превключване на вниманието (например насочване към говорещия и превключване между различни дейности), особеностите на паметта и мисленето и специфичните интереси са необходими аспекти на оценката в този случай.

Юношите с аутизъм често са изправени пред предизвикателства, свързани със съзряването, затова области на оценка в случая са: познание по сексуални теми и въпроси; умения за изграждане на приятелски взаимоотношения; желание за създаване на интимни взаимоотношения. Управление на агресивността и импулсивността също могат да бъдат значими теми за оценка в тази възраст. Специфичните интереси, възможностите за самоконтрол, спазването на социални правила и норми в различни ситуации; уменията за самостоятелност и грижа за себе си – всичко това са необходими аспекти на оценяването във възрастта на юношеството.

Още на ниво планиране и подготовка за оценка на **възрастен човек** с аутизъм е добре да се събере допълнителна информация за неговото ниво на комуникация (използва ли речта или някакво друго средство за комуникация) и ниво на разбиране. Когато се планира оценката, необходимо е специалистът да има предвид, че човекът с аутизъм се изразява трудно; възможно е да не

може да определи ясно какви са неговите собствени нужди; не умее да мисли за бъдещето и да планира; трудно приема промяна; възможно е да не разбира въпросите; възможно е да не разбира смисъла и целта на оценката (Saeki & Powell, 2008). Специални усилия трябва да се положат, за да бъде възможна и разбираема комуникацията между специалиста и възрастния с аутизъм. По принцип включването на негови близки също е важна част от процеса.

Прецизната оценка на конкретни нужди в различни области от ежедневието е изключително важна за възрастните с аутизъм. Техните способности в областта на планиране на финанси, грижи за здравето, грижи за домакинството, планиране на свободното време и др. биха могли силно да варират. Някои от тях ще се нуждаят от грижи за подготвяне на храна, други биха се справяли добре сами в тази област, но ще имат нужда от подкрепа при планиране на свободното време. Възможно е във всички области на ежедневието човекът с аутизъм да има нужда от някаква форма на насоки, допълнителна модификация на средата или помощ.¹⁵

Оценката и контактът с човека с аутизъм ще се подпомогнат също, ако се спазват следните насоки (Saeki & Powell, 2008):

- Да се използва ясна реч, да се опрости изказът.
- Вниманието на човека с аутизъм трябва да бъде привлечено, преди да се каже нещо.
- Да се предоставя достатъчно време, за да успее той да преработи информацията. Понякога е необходимо въпросът да се повтори или да се перифразира.
- Невербалната комуникация също трябва да се прецизира – твърде много жестикулиране може да бъде объркващо за човека с аутизъм.
- Ограничаването на директния очен контакт, например чрез избягване на положението „един срещу друг“, може да бъде по-комфортно за човека с аутизъм.
- Необходимо е да се следи за неговото разбиране (какво е разбрал на определен етап от разговора).
- Освен устните договори с човека с аутизъм, предоставянето на информацията в писмена форма също ще бъде полезно.
- Специалистът може да предложи на човека с аутизъм той самият да зададе въпросите си писмено, ако предпочита.

¹⁵ В Центъра по социална рехабилитация и интеграция на лица с проблеми от аутистичния спектър, гр. София, може да се наблюдава пример за оказване на различна степен на подкрепа за младите хора с аутизъм в зависимост от техните нужди и възможности. В оборудвана зала с фитнес уреди, която младежите могат да използват, са предложени няколко модификации, подходящи за различни нива на самостоятелност. Някои от тях използват залата самостоятелно, други – подкрепяни чрез устни указания на придружител, а трети – насочвани от визуални опори. (Визуалните опори включват посочване на последователността на ползване на фитнес уредите; указания за броя на извършваните движения и др. под.).

- Специалистът трябва да бъде ясен относно своята роля. Разбирането може да се подпомогне чрез използването на снимки, символи, отделни написани думи.
- При планирането на срещата е необходимо да се съобрази ежедневието на човека с аутизъм, защото евентуално нарушаване на рутината на ежедневието му може да бъде излишно напрегащо за него.

2.3. Ресурси и особености на средата и семейството

Аутизмът е състояние, което повлиява живота на цялото семейство и обкръжение. Аутистичното разстройство е отклонение от типичните начини на взаимодействие на човека с околния свят, включително с хората от обкръжението. Процесът на помощ, корекция, терапия (както и да наречем интервенцията в живота на човека с аутизъм и неговото семейство) е невъзможно да се случи извън този контекст.

Прилок и колеги (Prelock et al., 2003) поддържат идеята, че оценката трябва да се извършва в контекста на грижа, насочена към цялото семейство. Детето живее в семейната си среда, а семейството функционира в обществото. Предлаганите в общността услуги и грижи трябва да отчитат желанията и целите на семейството и да включват ресурсите на общността. Независимо от културните, ценностните, интелектуалните и други различия всички индивиди трябва да получават нужното уважение и зачитане на достойнството.¹⁶ Саки и Поуел (Saeki & Powel, 2008) препоръчват да се даде повече контрол на човека с аутизъм и на неговото семейство. Много възрастни с аутизъм живеят със семейството на родителите си и получават от тях много грижи и помощ. Необходимо е те да се опознаят, в процеса на оценка да се разбере повече за техните нужди, желания и мечти.

Информация за това с кого живее детето; как е организирана средата в дома му, в училището и на други места, които то посещава, е важна за оценъчния процес (Prelock et al., 2003). Подобна информация за възрастния също трябва да се събере – с кого живее, кой и по какъв начин му помага в ежедневието, каква е неговата социална мрежа.

2.4. Области на оценка

Областите на оценка, съобразно индивидуалните и възрастовите особености на човека с аутизъм, са разнообразни: типично поведение; начин на игра (ако е дете) или обичайни занимания (ако е възрастен); темперамент; сензорна сензитивност; особености на храненето и умения за хранене; физи-

¹⁶ Въпреки очевидността на този принцип, реалното придържане към него в практиката често се оказва невъзможно предизвикателство за специалистите. Този въпрос ще бъде засегнат отново в контекста на етичните проблеми.

ологични нужди и контрол върху тях; сън; сензорно-моторни особености; рецептивна и експресивна реч; вербална и невербална комуникация; внимание; памет; мислене; споделено внимание; взаимоотношения с връстници.

Тъй като аутизмът засяга всички нива на интелектуално функциониране, трябва да се направи разграничение между интелектуалния капацитет и аутистичните особености. Ако не се обмисли и прецизира оценката в тази област, може да се направи погрешно допускане за способностите на човека с аутизм, основано на впечатлението за неговия интелектуален капацитет. Всъщност дори човек с аутизм, който има висок капацитет и постижения, може да се нуждае от подкрепа в ежедневни ситуации (Saeki & Powel, 208).

Други значими области на оценка са (Saeki & Powel, 208):

- *Социални взаимоотношения* (умее ли да създава и поддържа взаимоотношения; какво е нивото на разбиране на чувствата и мислите на другите хора; доколко има разбиране за неписаните социални правила и норми на поведение).

- *Комуникация* (на какво ниво използва речта; има ли ехолалия; използва ли алтернативна система за комуникация, например ПЕКС (PECS), жестомимичен език, символи; разбира ли шеги и сарказъм; какво е качеството на очния контакт; разбира ли лицевото изражение и езика на тялото; каква е интонацията, тонът на гласа; има ли заекване; какви са особеностите на произношението; умее ли да прави избор; инициира ли комуникация; умее ли да изразява чувствата си; може ли да потърси помощ; може ли да говори за ежедневни събития – дали разказва сам, или може само да отговаря на затворени въпроси; може ли да поддържа разговор).

- *Социално въображение* (умее ли да предвижда какво ще се случи; на какво ниво са уменията му за самоорганизация и планиране; умее ли да пренася умения от една ситуация в друга; преценява ли опасност; как приема новости и промени).

- *Сензорна чувствителност* (хипер- или хипосензитивност в различни области).

- *Допълнителна информация* (неговите силни страни; специални интереси и хобита; какво обича да прави; кои са неговите близки и членовете на семейството му; кой го познава най-добре; какво го стресира и тревожи; как си почива и прекарва времето си; какъв е обичайният му дневен режим; има ли проблеми със съня и храненето; характерно ли е за него неподходящо сексуално поведение; има ли допълнителни проблеми като хиперактивност, дислексия, диспраксия, тикове, панически пристъпи, фобии, агресия, самонараняване и др.).

1.5. Избор на подходящи методи и инструменти за оценка

Основните психологически оценъчни методи (наблюдение, интервю, стандартизирани скали, въпросници, тестове) се използват в съчетание, за да се получи адекватна, пълноценна и достоверна оценка на поведението, особе-

ностите и нуждите на човека с аутизъм. Наблюдението на поведението е мощен оценъчен метод, който може да даде основна и допълнителна информация за разнообразни аспекти на функционирането (сензорни интереси; характерно поведение; особености на използването на речта; социални умения и др.). Интервюто с близките на човека с аутизъм или със самия него (когато това е възможно) също е част от задължителния инструментариум на психолога.

Наборът от налични стандартизирани инструменти е в непрекъснат процес на обновяване. Необходимо е да се поддържа ниво на осведоменост и професионална компетентност, за да се подберат и използват съвременни, актуални инструменти, които притежават необходимите психометрични качества за провеждането на надеждна и валидна оценка. Личната професионална отговорност налага специалистът да е добре запознат със съществуващите инструменти, да обновява своя инструментариум, да познава ползите и ограниченията, които притежава всеки тест. Както подценяването, така и надценяването на възможностите на психологическите тестове може да доведе до неадекватни резултати, като причината за това не може да се припише на теста, а на неговия ползвател (Алексиева, 2002).

В България наличните стандартизирани инструменти за психологическа оценка са изключително ограничени – все още липсва професионална култура и практика за използване на тестове, които притежават необходимите психометрични стандарти. Инструментите, които се използват от психолозите в областта на оценяване на децата със специални образователни потребности, са твърде стари и/или нестандартизирани за български условия, което, разбира се, поставя под съмнение и заключенията, направени след проведеното психологическо оценяване (Проданова-Ялъмова, 2014; Проданова-Ялъмова, 2015). Използването на тестове от други култури, когато не са стандартизирани и адаптирани към български условия, ограничава надеждността и валидността на оценката. А преводът на психологически инструмент е също толкова отговорна задача, колкото и конструирането му на оригиналния език (Алексиева, 2008). Дори когато се използва стандартизиран за съответните условия инструмент, трябва да се оцени неговата валидност именно в контекста на конкретното приложение. Не е коректно да се говори за валидност на тест по принцип, трябва да се оцени валидността на изводите от теста, за които има събрани достатъчно емпирични доказателства (Алексиева, 2002).

Валидността на оценките може да се променя в зависимост от динамиката на целевите конструкти, които се изследват (Haynes et al., 1995). Хората с аутизъм имат ограничения в разбирането и използването на езика. Например валидността на един тест за интелигентност може да бъде различна, ако се оценяват с него постиженията на дете в норма и дете с аутизъм. Подборът на оценъчните инструменти трябва да става според индивидуалния темперамент, нивото на разбиране, интересите на човека и актуалните обстоятелства в неговия живот (Saeki & Powel, 2008).

Гъвкава оценка на индивидуалните нужди, обвързана с терапевтичен план за работа, не би могла да се осъществи без използването на качествена (в допълнение към количествената) оценка на поведението на човека с аутизъм. Данни за поведението на детето е необходимо да се получат в различни ситуации (Hogenboom & Woodward, 2013). От съществено значение за адекватната оценка на особеностите на детето с аутизъм може да бъде получаване на информация за неговото поведение в семейна обстановка, в непозната среда (каквато е кабинетът на специалиста), в детска група. Поради тази причина подборът на подходящи инструменти и методи за оценка трябва да се съобрази именно с това – в колко и в какви разнообразни ситуации получаваме информация за поведението на детето чрез използваните оценъчни методи.

За да се осъществи успешно оценка на възрастен човек с аутизъм, често е необходимо към нея да се подходи по креативен начин, например (Saeki & Powel, 2008): да се кореспондира по имейл, телефон (чрез разговор или съобщения), поне на първо време; да се промени обичайното място на срещата; да се задават въпроси с множествен избор (често се оказват по-информативни от отворените въпроси); да се даде възможност на човека с аутизъм да пише, вместо да отговаря устно; да се удължи времето за оценка; негови близки вместо него да попълнят някои от оценъчните форми; да се разговоря с човека с аутизъм по време на разходка или пътуване; да се включват в разговора теми, които са от особен интерес за човека с аутизъм; при писане да се използва неговият любим цвят; да се оказва визуална подкрепа, с която да се изяснява за какво ще се говори, в какъв ред, колко време; свободните асоциации могат да се използват, за да се разбере как хората с аутизъм разбират определени абстрактни понятия (като *дом*, *работа*, *приятелство*).

3. Етични въпроси

3.1. Доброволно и недоброволно участие на клиента

Работата с деца, от една страна, и работата с хора с увреждания, от друга страна, са два специфични случая на професионален контакт с недоброволни клиенти. Професионалните стандарти изискват наличието на висока степен на лична отговорност и чувствителност към етичните аспекти на тази форма на взаимодействие. Една история на Аджан Брам от неговата книга „Будистки приказки за щастие“¹⁷ илюстрира този сложен въпрос за помощта: непотърсената помощ от човека, на когото помагаме. На практика професионалната оценка и помощ за хората с аутизъм обикновено не е инициентирана от тях – а предимно от техните близки. В историята, която Брам разказва, става дума

¹⁷ Брам, А. Отвори сърцето си. Будистки приказки за щастие. ИК „Хермес“, 2011.

за момче, родено глухо. Неговите родители решават да го подложат на медицинска интервенция, след която детето започва да чува. То обаче се оказва напълно неподготвено за това – никой не го е попитал иска ли това да му се случи. Детето се чувствало напълно неподготвено и напрегнато от непрестанния шум, който не разбирало. Получило помощ, която не желало и това го направило нещастно.

Когато предлагаме на човек с аутизъм помощ, можем ли да гарантираме, че тази помощ няма да го направи нещастен? Всеки специалист, който работи с дете, младеж или възрастен с аутизъм, е необходимо да намери отговор на този въпрос, преди да предложи своята помощ. От каква помощ се нуждаят хората с аутизъм? Какво е необходимо да научат? Какви умения трябва да имат? Каква е цената, която те трябва да платят, за да се променят по начина, по който останалите (специалисти, терапевти, родители, близки) желаят? Какви са ползите (за тях самите, за техните близки, за обществото) от това?

Преди да се направи психологическата оценка, нужно е да се намерят отговори на тези въпроси. Отговорите на тези въпроси са обвързани с конкретния контекст – възрастта на човека с аутизъм; неговите типични и уникални характеристиките; неговото обкръжение и начин на живот. Ценността на придобитите умения, знания, възможности може да бъде разгледана от гледна точка на потенциала им да осигуряват на човек щастие, независимост и самостоятелност, успешна адаптация към заобикалящия го свят. Ако едно умение (или знание) се оценява като потенциално полезно с оглед на бъдещото щастие и самостоятелност на човека с аутизъм, вероятно си струва да бъде част от терапевтичната работа с този човек. Момчето от историята на Аджан Брам е получило възможност да чува, което, от гледна точка на неговите близки (и на ежедневиия здрав разум), е полезно, защото го прави самостоятелно. Но това умение не му е донесло приятно преживяване (щастие). Вероятно ако този младеж е бил подготвен за промяната, която ще се случи с него, ако е желал тази промяна (ако е дал своето информирано съгласие), той би преживял по различен начин получаването на възможност да чува. Получаването на информирано съгласие и активното участие на хората с аутизъм е задължително условие в процеса на оценка и предлагане на помощ. Когато се отнася до дете (т.е. преди навършването на пълнолетие), това информирано съгласие се получава от родителите (или настойниците).

Когато се отнася до пълнолетен човек с аутизъм, принципите, които се препоръчват от Националното аутистично общество във Великобритания (Saeki & Powel, 2008), могат да бъдат добър и полезен ориентир за професионалната практика и у нас: 1) Всеки човек трябва да се счита за притежаващ нужния капацитет, докато не се установи обратното. 2) Никой не може да се счита за неспособен да взема решение поради това, че решението му е неразумно. 3) Когато някой е неспособен да вземе решение, трябва предприетото действие или взетото от друг решение да бъде в съответствие с най-добрия

интерес за този човек. 4) Преди да се предприеме действие или да се вземе решение, трябва да се отчете дали целта може да бъде ефективно постигната по начин, който не ограничава човешките права и свободата на действие.

3.2. Езикът, с който говорим за аутизма

В ежедневно общуване определени думи, термини, етикети добиват специфична конотация, която може да бъде позитивна или негативна. Терминологията, която се използва в определена област, е динамична, често именно с оглед на нейното звучене и послание. Трансформацията на термини, които описват интелектуалното функциониране (напр. *олигофрен – умствена/ интелектуална изостаналост – различни интелектуални възможности*) е един от примерите за използване на езика по начин, който да не бъде обиден и увреждащ. В областта на обучението и подпомагането на деца със специални нужди също периодично се налага различна терминология с оглед на етичното отношение към тази група деца: *деца с увреждания, деца със специални нужди, деца със специфични образователни потребности* и др. под.

Какъв език използваме, когато говорим за аутизма? „Аномално функциониране“, „психопатологични тенденции“, „деца аутисти“, „аутисти“ и др. под. етикети носят негативна конотация. Прилок и колеги (Prelock et al., 2003) например препоръчват да се използва изразът „дете с аутизъм“, а не „аутистично дете“. По същия начин „аномално функциониране“ може да се замени с „нетипично функциониране“, „функциониране, отличаващо се от типичното“ и др. под. Когато се говори за „нормални деца“, наименованието асоциативно води до „ненормални деца“, което също има силно негативно и обезценяващо звучене. Този израз би могъл да се замени с „типично“ и „нетипично“ развитие на дете и т.н. Езикът, който използваме, е важен. Той отразява отношение. Истинският помагач професионалист изхожда от своето отношение на респект към хората, с които работи.

3.3. Ефектът на очакванията

Широко обсъждан в психологическата литература е въпросът за влиянието на очакванията на психолога (специалиста, експериментатора) върху резултатите от провежданото въздействие (тест, експеримент). Например т.нар. ефект на Розентал, потвърден в разнообразни експерименти – както с хора, така и с животни, според който плъхове, които трябва да тичат през лабиринт, постигат по-добри резултати, когато от тях се очаква да са „по-умни“, в сравнение с контролна група, където плъховете са определени като „по-глупави“ (в действителност плъховете са разпределени случайно в двете групи и не съществуват различия между тях). Когато оценяващите някакви резултати в експеримент с хора (например оценка за провал или успех) са накарани да

вярват, че резултатът ще клони в определена посока, те потвърждават предварителните очаквания в преценките, които дават. Въпреки наличието на критики към емпиричните изследвания, потвърждаващи ефекта на очакванията, редица последствия на този феномен не могат да бъдат пренебрегнати.

В работата си с човек с аутизъм специалистът би могъл да има твърде ограничени очаквания за неговите възможности за представяне на определени задачи или за потенциала му за развитие. Дори и минимална възможност да съществува тези негативни очаквания да повлияят на реалното представяне, етичните принципи изискват те да бъдат отчетени и специалистът да е способен да не ограничава човека, с когото работи, изхождайки от своите предварителни негативни нагласи.

3.4. Въпросът за стигмата

Стигмата спрямо хората с аутизъм и техните семейства несъмнено съществува. Природата на стигмата спрямо родителите на деца с аутизъм се изразява в няколко основни аспекта (Gray, 1993): **загуба на идентичност** (околните възприемат родителя единствено през тази негова роля – като *родител на дете с аутизъм*, а не като обикновено човешко същество, което има личен живот, различен от специфичната му родителска роля); **неловко и странно държание на околните** (често те не знаят какво да кажат, чувстват се неудобно в компанията им); **публично обсъждане и съмнение в компетентността им като родители**, възприемане на тяхната невъзможност „да се справят с детето“. Около 30% от родителите в изследване на Дудренова (2014) споделят, че още след 6-ия месец на детето са имали подозрения, че нещо не е наред с него, но не са го споделили с никого, защото са се безпокояли за „доброто име“ на семейството. По-голяма част от родителите на деца с аутизъм в изследване, проведено в Австралия (Gray, 1993), споделят, че чувстват стигматизация поради аутистичното разстройство на тяхното дете. Неподходящото поведение на детето им на обществено място и несъответствието между това поведение и техния нормален външен вид са основните области, които различават децата с аутизъм от децата с други форми на нарушения или увреждания (например с епилепсия и синдром на Даун).

Родителите, които чувстват стигмата върху себе си, се опитват да се справят с тази ситуация, като водят обичаен, „нормален“ начин на живот. Понякога избягват включването в организации, които биха идентифицирали цялото семейство като „увредено“ или „нуждаещо се“. Също така са внимателни дали и пред кого да разкрият информация за състоянието на детето си (Gray, 1993).

Въпреки широката разпространеност на възприеманата стигма сред родителите на деца с аутизъм, не всички смятат, че са обект на стигматизация. Грей (Gray, 1993) изследва факторите, които се асоциират с възприеманата стигматизация, и разкрива някои особености:

- Жените са по-склонни от мъжете да се възприемат като потърпевши от обществената стигма.
- Родителите на деца с по-тежка степен на разстройство от аутистичния спектър възприемат стигмата в по-голяма степен, отколкото родителите на деца, които са засегнати в по-лека степен.
- Макар и различията да са малки, съществува тенденция в по-голяма степен стигматизацията да се възприема от родителите на по-малки деца (под 12-годишна възраст).

Каква е ролята на професионалистите в стигматизацията на аутизма? Всеки добър професионалист познава границите на своята професионална компетентност, както и границите на постигнатата научна компетентност. В една област, в която науката е постигнала много, но все още не достатъчно, за да каже каква е точната причина за състоянието, възможната превенция и адекватното лечение, професионалистът има значително ограничено поле от компетентност. Респектът към човешката трагедия на родителите, чието дете е получило диагноза аутизъм, задължава професионалиста да бъде открит и честен по отношение на неговите възможности като специалист. Както фалшивите уверения в невъзможни постижения, така и личният песимизъм (фалшиво застрахован чрез „научни“ факти) са неуместни от етична гледна точка. Това, което знаем днес, е, че аутизмът е състояние за цял живот и лечение няма. Професионалната помощ може значително да подобри качеството на живот на хората с аутизъм, но не и да излекува аутизма. Нито един съвременен специалист обаче не е наясно с бъдещите възможни научни открития в областта, затова безнадеждността също е неуместна.

Въпросът за надеждата се разглежда от Бродерик (Broderick, 2009) от гледна точка на една съвременна постмодерна перспектива: всяка форма на увреждане или неблагополучие е само аспект от човека, а не цялостната същност на този човек. „Възстановяването“, освен като отпадане на симптоми, може да се разглежда и като възстановяване на възможностите на човека да участва в обществения живот, да се освободи от социалната стигма, която поставя прегради и условия за неговото социално включване и реализация.

Традиционната безнадеждност и безперспективност, която се внушава от практикуващите специалисти и научната литература по отношение на аутизма („аутизмът е състояние за цял живот“; „по-голямата част от хората с аутизъм имат и умствена изостаналост“; „невъзможността да водят самостоятелен живот, институционализацията, психичните проблеми и др. са основните заплахи за възрастните хора с аутизъм“), звучи като присъда за техните близки. Тяхната алтернатива е надеждата (често оценявана от експерти в областта като неадекватна, напразна форма на заблуда). Професионалната роля на експерта в областта на аутизма би могла да бъде в промяната на перспективата от премахване на аутистичното (на дефицита) като условие за водене на достоен живот към приемане на индивидуалната значимост и различие на човека с

аутизъм, който има своето право на свободен и достоен живот в общността. Ролята на психолога и на всеки друг специалист, работещ по проблемите на аутизма, е да подпомага, осигурява, разкрива възможностите за развитие на индивидуалния потенциал и постигането на удовлетвореност и достоен живот отвъд стигмата за човека с аутизъм и неговото семейство.

4. Обратна връзка за проведената психологическа оценка

Проведената психологическа оценка завършва с писмен доклад, който се предоставя на семейството. Специалистите споделят със семейството информацията по положителен и утвърждаващ начин, който да бъде полезен за тях (Prelock et al., 2003); с нужния професионализъм и загриженост (Gallo, 2010).

Писменият доклад се обсъжда със семейството. Родителите трябва да имат възможност да споделят с какво от доклада (направени заключения, констатации, препоръки) са съгласни и кои са областите, в които са резервирани или не са съгласни въобще. Необходимо е да се изследват причините за това разминаване или несъгласие (когато съществува такова). Важно е да се постигне общо разбиране за това, което ще се планира (Prelock et al., 2003), а това може да се случи единствено на базата на оценка, по която е постигната максимална степен на съгласие между родители и специалисти.

Възможни са различни решения на въпроса кога родителите да получат писмения доклад и кога да се проведе обсъждането на оценката. При всички случаи е необходимо родителите (и/или възрастният с аутизъм) да получат и писмен доклад от проведената психологическа оценка, и устно обсъждане на заключенията от проведената оценка.

Защо е важна писмената обратна връзка? Твърде често, особено в емоционално наситена ситуация (каквато обикновено е ситуацията за родителите в момента на съобщаване на заключенията на специалиста), поднесената информация не може да се запомни, осмисли и разбере адекватно. Отнасяйки със себе си писмен доклад, родителите ще имат възможност да се връщат към оценката и заключенията толкова пъти, колкото за тях е необходимо, за да преработят правилно написаното. Писмените заключения също така са адекватен начин на комуникация между различни специалисти, ангажирани в работа с едно и също дете. Въпреки че личният контакт между професионалистите е незаменим, често той е невъзможен поради редица причини. Когато родителите предават устно информацията от един специалист на друг, са възможни значителни изкривявания на тази информация – тя ще отразява до голяма степен субективната интерпретация на родителите, а не оригиналните твърдения и заключения на специалиста. Наличието на писмена форма

на заключенията на специалиста ще подпомогне тази адекватна комуникация между специалистите.

Когато става дума за възрастен с аутизъм, който може да чете, писмената обратна връзка (съобразена с неговото ниво на разбиране) също има незаменими функции. За човека с аутизъм може да се окаже много по-лесно да преработва писмена, а не устна информация.

Защо е важна устната обратна връзка? Разговорът между родител и специалист дава възможност да се зададат въпроси, да се изразят несъгласия, да се уточнят противоречия. Даването на обратна връзка може да протече по следния начин:

1) На родителите **се съобщава накратко заключението**, което е направено. Личният стил на всеки специалист оформя неговия репертоар от изказвания; тона на гласа; формата на поднасяне на информацията. Със сигурност единно правилно предписание за думите, които трябва да се използват, не може да се даде. Често обаче начинаещият специалист се нуждае не само от общи препоръки, но и от конкретни примери, които да го подпомогнат в изработването на собствен стил. Гало цитира в своята книга „Диагностициране на разстройства от аутистичния спектър. Перспектива на жизнения път“ думите, които често той самият използва, когато съобщава на родители, че детето им има аутизъм:

Досега ви зададох много въпроси за Тони¹⁸, за да разбере по-добре това, което ви тревожи. Всички тези въпроси за времето, когато е бил съвсем малък, ми помогнаха да определя дали е имал някакви симптоми, за да се постави диагноза аутизъм. Ние говорихме много за областите, в които хората с аутизъм имат проблеми: социализация, развитие на езика и поведение. Информацията, която ми дадохте (заедно с информацията от други специалисти, моите наблюдения на детето и тестовете, които проведох), подкрепят диагнозата аутизъм.

Бих искал да ви разкажа повече как достигнах до това заключение...

(Gallo, 2010, p. 146).

Възможно е родителите да имат остра реакция на това, което научават – реакция на плач, отчаяние, облекчение или гняв към специалиста (Gallo, 2010). Специалистът трябва да приеме и посрещне емоционалните реакции като естествени и закономерни в ситуацията.

2) **Подробно се разказва на родителите какви са наблюденията**, които има специалистът по отношение на особености в поведението на детето. Например:

Това, което ми направи впечатление от времето, прекарано със Стоян, е, че той общува с възрастните предимно с цел да бъде удовлетворена неговата нужда. По-

¹⁸ В оригиналния текст името на детето, което описва Гало, е наречено Джони. В превода тук е предложено име, което да има звучене, характерно за българския език.

някога – и за да включи възрастния в любима игра, но само ако не е възможно да играе сам – например – да бъде вдигнат високо във въздуха – той обича това. Но не общува с възрастните, за да сподели нещо, което му е интересно. По-скоро сам ще разглежда играчката, но няма да я занесе, да я посочи, да потърси реакция от друг човек.

Или:

Това, което наблюдавах аз, е, че Надя не обича друг човек да се включва в нейните занимания. Тя обича да играе с въженца, шалчета, власинки, всякакви продълговати и гъвкави предмети, които поклаща и наблюдава. Ако някой се приближи към нея, тя по-скоро се обръща с гръб, отдалечава се или протестира.

3) **Предоставя се възможност на родителите да споделят своите впечатления** по обсъждания въпрос. След като специалистът сподели впечатленията си и опише наблюдаваното от него поведение, може да попита: „Какво мислите вие за това? Дали и вие имате такива наблюдения? Съгласни ли сте с това, което казвам, или вашите наблюдения са различни?“ Възможно е в този случай в хипотетичния пример, даден по-горе, майката на Надя да каже нещо подобно: „Ами не съм съвсем съгласна... Възможно е да избягва други хора, но с мен по-скоро търси контакт“. Специалистът може да попита за примери, в които това се случва. Тогава вероятно майката на Надя ще каже, че дъщеря ѝ често отива при нея, разглежда и иска шала ѝ, дърпа обиците ѝ, опитва се да вземе гердана ѝ.

4) **Изясняването на разногласията** е важно от гледна точка на достоверността на наблюденията и заключенията (и на специалиста, и на родителя) и от гледна точка на доверието между тях, което е необходима основа за дълготрайни работни взаимоотношения. В примера по-горе е съществено да се изясни какво има предвид специалистът, когато казва, че детето отказва контакт с други хора, а именно: че ги търси само като средство – в примерите, които дава майката на Надя, детето всъщност търси не контакта с майката, а нейните бижута, към които има интерес. Допълнителни въпроси и примери могат да помогнат за изясняването на разногласията, които съществуват първоначално между гледните точки на специалиста и родителите.

5) **Задаване на въпроси.** Родителите могат да се насърчат да зададат въпросите, които имат. Възможно е те да бъдат в шок и поради това да е невъзможно за тях да формулират въпроси, затова специалистът може да обясни повече: етикетът аутизъм е само едно обяснение за това, което детето прави и всъщност не го променя по никакъв начин; само имаме разбиране защо се случва това, което то прави или не прави (Gallo, 2010). Основен въпрос, който имат родителите, независимо дали успяват да го формулират или не, е въпросът за дългосрочната прогноза.

б) **Насоки за услуги, грижи и помощ.** Необходимо е специалистът да обясни (без да заблуждава родителите, разбира се), че с осигуряването на необходимите условия, помощ, детето ще се справя все по-добре в областите, в които му е трудно. За родителите е важно да знаят начини, по които могат да помогнат на своето дете, за да не възприемат диагнозата по трагичен начин. Може да се каже на родителите, че сега, когато знаят диагнозата, те са по-наясно как да продължат (Gallo, 2010). Родителите ще се нуждаят от насоки какъв тип услуги трябва да потърсят, къде могат да ги намерят, какви са вариантите за образование и грижа за детето (детска градина, училище).

Въпрос, който е дискуссионен и вероятно няма еднозначно решение, е въпросът за присъствието на човека с аутизъм (дете или възрастен), когато се съобщава диагнозата и направените заключения от оценката. Когато става дума за възрастен, е важно той да присъства (противното е ограничаване на неговите права да бъде информиран за състоянието си). Практиката показва (Gallo, 2010), че когато човекът с аутизъм (възрастен или тийнейджър) има въпроси относно своята диагноза, това е добър прогностичен фактор. Ако е засегнат в сериозна степен от аутизма, обикновено такива въпроси и реакция на обсъждането липсват. Необходимо е да се вземе предвид възможността на човека с аутизъм да разбере и интерпретира получената информация. Затова, както това беше обсъждано на ниво приемане на заявка и провеждане на оценка, информацията трябва да бъде поднесена по достъпен за него начин, а разбирането му – подпомогнато от подходящи визуални средства.

* * *

Психологическата оценка на хора с разстройства от аутистичния спектър е част от мултидисциплинарна оценка, която има различни функции: скрининг, диагностика, определяне на нуждите с цел съставяне на терапевтичен план или реоценка на състоянието. Интервюто с близките на детето или възрастния с аутизъм; наблюдението в различни ситуации и използването на инструменти за оценка (скрининг инструменти, рейтинг скали, самооценъчни въпросници или други стандартизирани инструменти) са средствата за описание на особеностите и сферите на проявление на аутистичното мислене и поведение. Полезно е да се оценят нуждите на човека с аутизъм в контекста на неговото семейно функциониране. Семейството и близките на детето, а и на възрастния с аутизъм, са експерти, чието място и роля трябва да се отчетат от специалистите. Законите на етиката и професионализма задължават психолога неговата намеса в живота на семейството да се случва с уважение към техните ценности, желания и нужди.

ЛИТЕРАТУРА

- Алексиева, Е.** (2008). „Интервю за привързаността на възрастния“ (ААІ) – превод на български език. *Българско списание по психология*, брой 1–4, Сборник научни доклади от V Национален конгрес по психология, 31.Х.–2.ХІ.2008.
- Алексиева, Е.** (2002). Разработване на тестове за проверка и оценка на знания. София: „Нова звезда“, Софттрейд.
- Атанасова, А.** (2006). Специфични нарушения на способността за учене. Дислексия и други специфични нарушения в начална училищна възраст. София: Изток-Запад.
- Дудренова, И.** (2014). Особености на психичното и социално функциониране на деца от аутистичния спектър. Дисертация за придобиване на образователна и научна степен „Доктор“, защитена на 26.05.2014 г.
- Каплан, Р., Д. Сакъзо** (2013). Психологическо тестиране. София: Изток-Запад.
- Проданова-Ялъмова, С.** (2015). Модел за психологическо оценяване на деца със специални образователни потребности. Защитена дисертация за придобиване на научна и образователна степен „Доктор“ с научен ръководител доц. д-р Е. Алексиева.
- Проданова-Ялъмова, С.** (2014). Мястото на психодиагностичното оценяване при интегрирането на деца и ученици със специални образователни потребности в общообразователните институции. *Българско списание по психология*, кн. 1, бр. 1–3, с. 41–50.
- Център за сътрудничество със Световната здравна организация по проблемите на психичното здраве.** (1998). *Международна класификация на болестите, X ревизия: психични и поведенчески разстройства*. Клинични описания и диагностични указания. София: Национален център за комплексно изследване на човека.
- American Psychiatric Association** (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Allman, T.** (2010). Diseases & Disorders. Autism. LUCENT BOOKS. Gale, Gengage Learning.
- Beuker, K., S. Schjolberg, K. Lie, S. Swinkels, N. Rommelse, J. Buitelaar** (2014). ESAT and M-CHAT as screening instruments for autism spectrum disorders at 18 months in general population: issues of overlap and association with clinical referrals. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 23, Issue 11, pp. 1081–1091. DOI: 10.1007/s00787-014-0561-8
- Broderick, A.** (2009). Autism, „Recovery (to Normalcy)“, and the Politics of Hope. *Intellectual and Developmental Disabilities*, Vol. 47, Number 4, pp. 263–281.
- Eriksson, J., L. Andersen, S. Bejerot** (2013). RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. *Molecular Autism*, 4: 49. DOI: 10.1186/2040-2392-4-49
- Ferriter, M., D. Hare, P. Bendall, Ch. Cordess, K. Elliot, I. Hudson, R. Humpston, J. Jones, P. Souflas, M. Taylor** (2001). Brief Report: Assessment of a Screening Tool for Autistic Spectrum Disorders in Adult Populations. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, Vol. 31, No. 3, pp. 351–353.

- Gallo, D.** (2010). *Diagnosing Autism Spectrum Disorder. A Lifespan Perspective*. Oxford: Willey-Blackwell.
- Gargus, R., Y. Yatchmink** (2005). Early Identification and Assessment of Young Children with Autism. *Medicine and Health Rhode Island*, Vol. 88, Issue 5, pp. 147–151.
- Gray, D.** (1993). Perceptions of stigma: the parents of autistic children. *Sociology of Health & Illness*, Vol. 15, No. 1, pp. 102–120.
- Haynes, S., D. ichard, E. Kubany** (1995). Content Validity in Psychological Assessment: A Functional Approach to Concepts and Methods. *Psychological Assessment*, Vol. 7, No. 3, pp. 238–247.
- Hoogenboom, M., B. Woodward** (2013). *Autism. A Holistic Approach*. Third Edition. Cornwall: Floris Book.
- Nylander, L., C. Gillberg** (2001). Screening for autism spectrum disorders an adult psychiatric out-patients: a preliminary report. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Vol. 103, Issue 6, pp. 428–434.
- Oro, A., M. Navarro-Calvillo, C. Esmer** (2014). Autistic Behavior Checklist (ABC) and Its Applications. *Comprehensive Guide to Autism*, pp. 2787–2798. DOI: 10.1007/978-1-4614-4788-7_164
- Prelock, P., J. Beatson, B. Bitner, C. Broder, A. Ducker** (2003). Interdisciplinary Assessment of Young Children With Autism Spectrum Disorder. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, Vol. 34, July, pp. 194–202.
- Rutgers, A.** (2006). *Autis, and attachemnt security*. Dissertation, Institute for the Study of Education and Human Development.
- Saeki, M., A. Powell** (2008). *Social care. Assessment of need for adults with an autism spectrum disorder*. London: The National Autistic Society.
- Tanguay, P.** (2011). Autism in DSM-5. *The American Journal of Psychiatry*. Vol. 168, Issue 11, Nov., pp. 1142–1144.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ДАУНШИФТИНГЪТ КАТО НАЧИН НА ЖИВОТ. ВРЪЗКА С ЛИЧНОСТНИТЕ АСПИРАЦИИ, ЕКОЛОГИЧНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЕТО

БИЛЯНА БЪЗОВСКА

*Докторант към Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“
buzovskabilqna@gmail.com*

Билиана Бъзовска. ДАУНШИФТИНГЪТ КАТО НАЧИН НА ЖИВОТ. ВРЪЗКА С ЛИЧНОСТНИТЕ АСПИРАЦИИ, ЕКОЛОГИЧНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЕТО

Основният фокус на настоящото емпирично проучване е да се проследи взаимодействието между дауншифтинга (доброволното решение за намаляване размера на дохода) и вътрешните и външните аспирации, убежденията за състоянието на околната среда, удовлетвореността от живота и евдемоничното благополучие. Дефинирането на причините, довели до промяната и методите за реализация, също са конкретно проучени. Изготвен е кратък описателен профил на хората, склонни към подобна рязка метаморфоза на базата на получените демографски характеристики. Изведена е факторната структура на нови за социокултурната среда въпросници. Принос на труда е разширената систематична и теоретична оценка на дауншифтинга, която цели постигане на по-голяма яснота за неговата природата.

Ключови думи: дауншифтинг, благополучие, аспирации, екологични убеждения

Bilyana Buzovska. DOWNSHIFTING AS A WAY OF LIFE. RELATIONSHIP WITH PERSONAL ASPIRATIONS, ECOLOGICAL BELIEFS AND WELL BEING

The main focus of the present empirical study was to analyze the relationships between downshifting (the voluntary decision to reduce income) and internal and external aspirations, personal beliefs about the state of the environment, life satisfaction and eudemonic

well-being. The main reasons for the change and the methods of its realization were also specifically examined. A brief profile of the contemporary downshifter was established on the basis of demographic data. The factor structures of measures new for Bulgarian socio-cultural context were also investigated. The main contribution of the study is an extended and systematic theoretical account of downshifting, aiming to achieve greater clarity about its nature.

Keywords: downshifting, well-being, aspirations, ecological beliefs

Актуалност на изследваната проблематика

Идеята, че устремът на всеобхватната икономика трябва да бъде променен и че достигането на все по-високи нива на потребление на услуги и продукти е цел, лишена от съдържание, може да бъде проследена още от самото начало на индустриализацията. Американският социален изследовател Джулиет Шор (Shore, 1998) смята, че съвременната икономика страда от консуматорска „наркомания“, която се характеризира с пристрастяване към кариерата, парите и покупките. Именно тя подхранва увеличаващото се производство и потребление, продиктувани от убеждението, че изобилието е белег за благополучие. Нещо повече, разрастващата се кариерна култура навлиза в личния живот и започва да контролира решенията на хората за това къде, как и какво да работят, но и къде и как да живеят и как да вложат парите и свободното си време. В основата на нейното въздействие стоят перманентната възвращаемост на награди като пари, признание и статут. Резултатът в крайна сметка е разрастването на кариерния Аз спрямо другите аспекти от личността на индивида.

През последните години критиката към консуматорското общество е най-често срещана сред последователите на контракултурата. Именно те се стремят към начин на живот, който изисква малко производство и потребление, поне по отношение на пазарните продукти, и търсят смисъл и удовлетворение в алтернативни дейности като размишление, общуване с природата и развиване на личния потенциал.

Преосмислянето на аспекти от настоящата икономическа и кариерна ситуация е особено навременно и необходимо. Всъщност моментът може да се окаже изключително благоприятен за отдръпване от социално приетите модели за успех и битка за предефиниране на материалистичните ценности. Съвсем естествено е възникването на социални движения, насочени именно към социална еволюция. Хората търсят повече индивидуална свобода, глобални взаимоотношения и просперитет и постигане и поддържане на материална достатъчност, която дава приоритет на развиване на духовните измерения на личността. Подобни феномени в динамиката на обществото предизвикват изследователски интерес, насочен към описване на личностни характеристики, убеждения и нагласи, както и ефектът, които новите ценности имат върху удовлетвореността от различни аспекти на живота и благополучието.

Теоретични подходи към изследваните конструкции Феноменът дауншифтинг

Г. Гхази и Дж. Джоунс (Ghazi & Jones, 1997), авторите на една от четирите основни книги, фокусирани върху „дауншифтинга“, смятат, че най-ранната употреба на това понятие е през 1990 г. в американско новинарско списание. Терминът е използван, за да се опише новопоявила се тенденция за предефиниране на разбирането за успех чрез отказване от перспективна кариера и предпочитане на работни места, които позволяват по-гъвкава работна обстановка и повече време, прекарано със семейството и общността.

Взаимстван от механиката, терминът „дауншифтинг“ буквално произлиза от идеята за преминаване от натоварения живот „на бързи обороти“ към по-спокоен или „на бавни обороти“ с цел отдръпване от темповете на натовареното всекидневие.

Една от основните характеристики на дауншифтинга е отдалечаването от строго определения път към успешното кариерно развитие, разбирано в смисъла „напред и нагоре“. Франсис Попкорн (Popcorn, 1996) отделя специално внимание на факта, че този вид оттегляне не бива да бъде разбирано като изпадане от организационната система или отказ от социални задължения. По-скоро това е добре обмислен избор на хора, участници в съвременния контекст на организационния живот.

Вторият важен аспект е желанието за промяна в начина на живот. От изключително значение е обаче трансформацията да е базирана на доброволен избор без ограничение в периода на неговата реализация. Изследванията показват, че някои хора решават да направят тази промяна в даден период от живота си (напр. жените с кариера по време на ранните години на техните деца) и планират да се върнат към професионалното си развитие на по-късен етап. Нещо повече, Е. Маккена (McKenna, 1997) предполага, че някои хора могат да преживеят цикли на препрограмиране на своите кариерни пътеки нагоре и надолу в матрицата на усъвършенстването. С други думи, „дауншифтингът“ може да бъде временен или да се повтаря периодично в зависимост от потребността за развитие на даден човек.

По-голямата част от съвременните изследователи поставят знак за равенство между феномените дауншифтинг и движението за скромен живот. Терминът „доброволна скромност“ е въведен от Ричард Грег (британски ученик на Махатма Ганди), а цялостната концепция е допълнително развита от А. Елгин (Elgin, 1981) в неговата книга „Доброволна скромност“ (*Voluntary simplicity*) (цит. по Etzioni, 1998). А. Етциони (Etzioni, 1998) определя доброволната скромност като избор на свободната воля да се ограничат разходите за потребителски стоки и услуги и да се търсят и поощряват източници на удовлетворение и смисъл, различни от материалното.

В своят труд Етциони разглежда три типа хора, които практикуват доброволната скромност. Първият вид са тези икономически заможни и осигурени хора, които доброволно се отказват от някои потребителски стоки (често смятани за луксозни и претенциозни притежания). Като цяло те поддържат скъп и ориентиран към консумацията начин на живот. Във втората категория попадат хора, които се отказват от високоплатени стресиращи позиции на адвокати, бизнес лидери, инвестиционни банкери и др., за да живеят с по-малък, често много по-малък доход. Третата група хора са най-отдадените на каузата, които приспособяват своите цялостни житейски модели към идеята за доброволна скромност. Те често сменят мястото си на пребиваване от предградията на големите градове към по-малки градове, села, ферми или по-малко урбанизирани части на страната с ясна цел за по-скромнен живот.

В такъв аспект понятието „дауншифтинг“ може да се отнася до две конкретни сфери на нашия живот – потребление и кариера. Можем да направим заключението, че се наблюдава застъпване между хората, които избират да променят кариерното си развитие, и тези, които решават да намалят потреблението на стоки и услуги. Въпреки това се предполага, че тези две поведения, в съчетание или изолирано, могат да имат въздействие върху начина на живот на индивида.

Изследване, проведено от А. Салтман (Saltzman, 1991), се фокусира главно върху изграждане на приблизителен профил на съвременния професионален дауншифър. Описани са пет модела на реализираната промяна: (1) хора, които избират да останат на определено ниво или позиция в рамките на една организация, като избягват и отказват повишение и по-голяма отговорност (*plateauers*); (2) хора, които решават да се върнат няколко позиции назад в организационната стълбица (*backtrackers*); (3) хора, които използват придобитите умения, но в нова, некорпоративна среда (*career shifters*); (4) хора със собствен бизнес, които напускат организациите, за да работят за себе си в подобна сфера; (5) хора, които напускат големите градове и основават свой бизнес в малки градове или регионални центрове, като често използват уменията си, развити в по-големите организации и разчитат на електронните технологии за връзка с големите организации и градове. Класификацията на А. Салтман е основана на степента на промяна в длъжностната роля и на размера на промяна на отношенията с организацията.

Сесил Андрюс (Andrews, 1997) претърпява кариерна промяна и започва да води семинари по доброволна скромност в Сиатъл. Тя най-общо характеризира „консуматорския дауншифър“ на възраст между 35 и 55 години, като 95% от тях са с диплома от висшо учебно заведение, представители на високата и средната социална класа, начетени, загрижени за околната среда и отричащи консуматорството.

Едно от основните направления при изследването на дауншифтинга се фокусира върху причините, предизвикали желание за промяна в начина на

живот (Etzoini, 1998, Leonard-Barton, 1981; Itawa, 1997, 1998; Tan, 2000). П. Шетри, Р. Стимсъни, Дж. Уестърн (Chhetri, Stimson & Western, 2009) категоризират причините за „дауншифтинг“ в 3 групи – икономически, социални и личностни – и предлагат теоретична рамка за концептуализация на това явление. Някои хора променят живота си, защото постепенно преосмислят ценностите си към по-нематериалистични такива, докато други се опитват да се приспособят към променящите се личностни и/ли семейни потребности. Някои от тях просто се отказват от уморителното преследване на богатството, докато други желаят да премахнат усещането за стрес, умора и неудовлетвореност. В изследването на П. Шетри и колеги (Chhetri et al., 2009) 25% от идентифицираните дауншифтьри поставят търсенето на повече контрол в техния живот и личностно израстване като основен двигател на промяната, за 23% е важно да увеличат времето, прекарано със семейството, за 16% – спазването на здравословен начин на живот, а за 14% – постигането на повече баланс в живота е определящо. Другите мотиви са: повече време за отглеждане на бебе и малко дете (съвпадащ с периода на майчинството) (10%), живот, който не е толкова материалистичен (2%), начин на живот в унисон с природата (1%).

Някои изследвания показват, че ценностите, свързани с материалното богатство, отслабват и стават по-незначими в момента, в който границата на обезпечеността е достигната (Lane, 1993). Когато това ниво бъде достигнато, постигането на баланс, свобода и автентичност стават мотиватори за промяна на начина на живот (Tan, 2000). Една от стратегиите за задоволяването на тези нови потребности е чрез „дауншифтинг“.

Поради разнообразния фокус на изследователския интерес, в литературата, посветена на дауншифтинга, липсва ясно описание на доминиращите основни ценностни характеристики. Тъй като някои автори смятат, че явлението е естествен резултат от движението за доброволна скромност, в следващите няколко параграфа ще бъдат описани негови характеристики с предположението, че те са застъпени до известна степен и в идеята на дауншифтинга.

Под понятието „доброволна скромност“ се разбира социално явление, което обхваща огромно разнообразие и богатство от поведенчески и психологически прояви. Съществуват много и различни ценности, свързани с него. Те, от своя страна, имат специфичен, но и дуалистичен характер, засягащ както глобални, така и личностни възприятия, идеалистични, но и практически подбуди и дори проблеми, свързани с организацията на света или собствения дом.

Първата ценност е свързана с постигането на материална простота в различни аспекти от живота. Тя предполага намерение за намаляване на излишните луксозни вещи в настоящия етап от живота и същевременно фокус върху откриване на стойностната красота и радост от живота. Предполага се, че тя може да провокира креативност, желание за споделяне на общото с други, повече независимост с цел възвръщане на чувството за баланс между нематериалните и материалните аспекти в живота (Burch, 2000).

Въпреки че описаният скромен живот предполага консумирането в по-малки количества (в това число стоки, които не са енергийно ефективни, биоразградими или са излишни и непотребни), това не означава непременно, че цялостната крайна цена на консуматорския дял ще е крайно ниска. Да живееш опростено не трябва да се приравнява с това да живееш евтино. Изработените ръчно, издръжливи и спазващи етична мярка продукти са често на по-висока цена от продаваните стоки на масовия пазар. Материалната опростеност или дауншифтингът следователно може да се прояви в консуматорски стилове, които са по-малко аскетични и по-скоро свързани с личностната преценка за практичността, загрижеността за околната среда и хората, чийто труд е свързан с изработването на въпросните продукти. В този смисъл материалните притежания играят не толкова централна, а по-скоро подкрепяща роля в развитието на хората (Burch, 2000).

Предпочитанието към малка по размер среда на работа и живот е централно в ценностната констелация на доброволната скромност. Привържениците на този начин на живот често свързват размера на институциите и средата на живот с анонимност, неразбирателство и неестественост (Burch, 2000).

Темата за маломерността може да бъде открита в много от аспектите на бита и всекидневието. Това предполага, че средата на живот и работа, както и подкрепящите ги институции (които по принцип са разраснати до невероятни граници на усложненост и мащаб) трябва, винаги когато е възможно, да са децентрализирани до по-лесно управляеми и разбираеми работни единици. Нещо повече, тази идея предполага, че и човешките стремежи трябва да са насочени в пространството на взаимната помощ и принос. По този начин всеки изгражда чувство на споделени облаги, но и отговорности. Намалването на мащаба се разглежда като начин за завръщане към по-човешко чувство за пропорции и перспектива (Burch, 2000).

Доброволната скромност като поведенческа проява прегръща намерението за по-голяма степен на контрол върху собствените действия и по-малка зависимост от големи, сложни институции, без значение дали те засягат личностния дял (икономиката) или публичния сектор (политическите процеси). Самоопределеността като ценност повлиява на цялостната ориентация и консумация като продиктувани от желанието за управляване на собствените намерения. Самоопределеността намира проява и в пазара на труда като поведение, целящо да се намали излишното разделение на работната ръка. Следователно, вместо да специализира в дадена област, човек с подобна ценност може да намери по-добра интеграция и симбиоза в професионалните си занимания. В публичния сектор тласъкът за по-голяма самоопределеност се проявява като нарастващо недоверие и чувство на отчуждение от големите и сложни социални бюрокрации (Burch, 2000).

Осведомеността и грижата за състоянието на околната среда е също силно застъпена в движението за доброволна скромност. Подобна ценност признава

взаимовръзката и взаимозависимостта между човек и околна среда. На базата на подобно осъзнаване са изградени няколко модела на поведение. Тази ценност води до признаване на факта, че ресурсите на Земята в действителност са ограничени. Това, от своя страна, насърчава към тяхното съхраняване, намаляване на замърсяването на околната среда и правилното поддържане и управление на красотата и целостта на естествената природна среда. Важно е, че това осъзнаване много често включва и останалите животински и растителни представители (Burch, 2000).

Някои от конкретните прояви на поведение, породени от тази ценност може да са: желание за споделяне на ресурси с хора, които са в неравностойно положение; чувство за глобално гражданство с готовност за усвояване на съизмеримо приспособяване в разнообразен начин на живот, социална визия и политически убеждения; предпочитание за живеене на място, което предлага по-бърз и лесен достъп до природата; желание да се насърчи човешкото и институционалното разнообразие на локално ниво (Burch, 2000).

За много хора, предприели доброволната промяна към по-опростен начин на живот, личностното израстване е начин да се почувстват по-свободни да изследват своя вътрешен свят. Главната цел е човек да се освободи от външни влияния, за да си подсигури пространство, в което да се развива – както психологически, така и духовно. С прехода на значението на професионалната заетост и с преразглеждането на традиционните ценности и цели все повече хора се насочват към опити да развият самите себе си. Въпреки че това личностно израстване често включва ясно изразен духовен аспект, заниманията с вътрешните/нематериалистични измерения на живота не трябва да бъдат свързани с определена философия или религия – цялостната концепция на тази ценност взаимства техники и занимания от сферите на личната обратна връзка, трансличностната психология, източните философии и много други.

Рагледаните пет теми най-вероятно не попълват целия списък от ценности, които са застъпени в начина на живот, определен като воден от доброволната скромност. Нещо повече, те със сигурност се проявяват в различна степен и в разнообразни комбинации при отделните хора. Въпреки това тези ценности притежават една логическа последователност, която предполага, че те не се зараждат произволно, а по-скоро следват строго определен модел на възникване. Например личностното израстване може да подбуди загриженост за околната среда, която, от своя страна, може да насърчи желанието за материално опростен начин на живот. Тази промяна ще осигури възможност за работа и населяване на пространста от по-малък размер, което би могло да доведе до по-голяма локална и личностна самоопределеност. Всъщност нито една от тези ценности не може самостоятелно да предизвика промяната, която произлиза от синергичната взаимовръзка между тях. Тези ценности осигуряват реалистична база не само за добър живот, но и за развитие на вътрешния свят. По този начин хората могат да изградят и една практична гледна точка за

света – съгласуван модел от възприятия, убеждения и поведение, чиято цел е да създаде мост между традиционното материалистично разбиране за света и несигурното и трудно социално бъдеще.

Личностни аспирации

Теорията за самодетерминацията (*Self-determination theory*) е подход към човешката мотивация и личност, който използва традиционните емпирични методи едновременно с организмична метатеория, която подчертава значението на вътрешно присъщите тенденции за растеж, личностно развитие и поведенческа саморегулация. Изследва се ролята на вродените потребности от компетентност, свързаност и автономност като основни фактори, които подпомагат оптималното човешко функциониране и естествената предразположеност към развитие, интеграция и благополучие (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000).

Задоволяването на посочените от Р. Райън и Е. Диси психологически нужди може да бъде успешно в зависимост от личностните аспирации, които притежава човек (Kasser & Ryan, 1996). Целите, насочени навътре, се определят като намерения, които в своята цялостна същност са в синхрон с вътрешните психологически потребности от свързаност, автономност и компетентност. Тези аспирации включват самовъзприемане, любов, общностно чувство и физическо здраве. Изследването на Т. Кейсър и Р. Райън показва, че лицата с подобни цели изразяват тенденция за по-добър контакт със своята вътрешна природа, по-лесно могат да намерят щастието и да преживеят чувство на благополучие (Kasser & Ryan, 1996). На противоположната страна на аспирационния континуум стоят целите, насочени навън, които са свързани с желание за придобиване на материални стимули, социално одобрение и възхищение, тъй като те са свързани с финансовия успех, образа и постигането на известност. Поради природата на тяхното целеставяне хората с външни аспирации изпитват по-големи трудности при задоволяване на основни потребности, дефинирани в теорията на самодетерминацията (Kasser & Ryan, 2001). Може да се предположи, че те отразяват чувството на несигурност в личността, което води до въвличане в стресиращи и егоцентрични действия и контролирано поведение (Kasser & Ryan, 1996; Sheldon & Kasser, 1995).

Множество емпирични изследвания подкрепят предположението за различната природа на вътрешните и външните аспирации. Така например е установено, че хора от различни поколения (юноши, студенти и хора в зряла възраст), които притежават външни аспирации, отчитат по-ниски нива на личностна реализация и жизненост, по-рядко преживяване на позитивен афект и по-чести прояви на симптоми на депресия, тревожност, нарцисизъм и употреба на упойващи вещества (Kasser & Ryan, 1993, 1996, 2001; Sheldon

& Kasser, 1995, 1998). Подобни резултати са получени и при провеждането на кроскултурни изследвания в Русия (Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina & Deci, 1999), Германия (Schmuck, Kasser & Ryan, 2000) и Южна Корея (Kim, Kasser & Lee, 2003). В лонгитудно проучване, проведено от К. Шелдън и Т. Касер (Sheldon & Kasser, 1998), авторите отчитат повишаване на чувството за благополучие след възприемане на вътрешни аспирации, докато успешно-то изпълнение на целите, насочени навън, оказва минимално влияние върху този конструкт. Данните от изследване на родителските стилове показва, че контролиращото родителство, без осезаема включеност от страна на възрастния, се асоциира с развиването на силни външни аспирации, докато модел на менторско поведение, изразяващ подкрепа на автономията и ангажираност, спомага за оформяне на силно изразени вътрешни аспирации (Williams, Cox, Hedberg, & Deci, 2000).

Екологични нагласи и поведение, насочено към опазване на околната среда

Движението за екологична насоченост се заражда през 30-те год. на ХХ в. в САЩ. Неговите първи прояви мотивират социалните психолози към определяне на причините, които водят нарастващата загриженост за проблемите, свързани с околната среда. Първоначалните дефиниции са водени главно от традиционните теории за нагласите, както и от парадигмите за просоциално поведение. Едни от първите автори, разглеждащи проблема в дълбочина, са Р. Дънлоп и К. Ван Лиери (Dunlap & Van Liere, 1978). Според тях развитите западни страни се ръководят от антропоцентрична гледна точка за света, според която хората са висши същества, които превъзхождат природата като цяло; природните ресурси са изобилни и няма причина за тяхното опазване; хората, притежавайки развити култура и технологии, са способни да приспособят природата спрямо своя вид, вместо те да се адаптират към околната среда; социалните науки определят хората като освободени от екологични ограничения. Подобен мироглед се отразява в оформянето на парадигмата на социалната доминантност, която се ръководи от убеждения и ценности, свързани с неограничени ресурси за консумация, непрекъснат напредък и необходимост от растеж. Спрямо него справянето с проблеми от различно естество е възложено на възможностите на науката и технологиите (Dunlap & York, 2008). Нарастващата чувствителност и ангажираност с кризата в околната среда бележи зараждането и преминаването към друга гледна точка, наречена нова екологична парадигма. Тя е насочена към възприемането на природата като изключително ценна, възпитава състрадание към другите природни видове, различни народи и поколения, набляга на внимателното планиране на действия, които да избегнат рисковани резултати, свързани със състоянието

на природата, и призовава към ограничение на икономическия растеж и индустриалното развитие. Тя се ръководи от общество, което разчита на сътрудничество, откритост и ангажираност, което работи за постигане на добро планиране и дълготраен резултат в полза на природата и човечеството (Dunlap & York, 2008).

Изследването на появата на екологично ориентирани нагласи първоначално получава резултати със смесен и объркващ характер. Според Р. Дънлоп и К. Ван Лиъри (Dunlap & Van Liere, 1978), създали една от най-широко разпространените скали за измерване на екологичните убеждения от този период, в източните страни започва преориентация на гледната точка за връзката на човека с природата. Те провеждат две основни проучвания – през 1978 г. и през 1990 г. в района на щата Вашингтон. Резултатите показват, че през 1978 г. 71% от изследваните лица открито се съгласяват с осемте твърдения, включени във въпросника, които отразяват загриженост за състоянието на околната среда. Само дванадесет години по-късно, през 1990 г., процентът на участниците с подобна тенденция в отговорите нараства на 78%. Според авторите (Dunlap, Van Liere, Mertig & Jones, 2000) това е доказателство за зараждащо се преосмисляне на взаимовръзката между човека и природата.

Въпреки това поради различни причини към края на 80-те год. на XX в. изследването на екологичното поведение претърпява застой. Неговото подновяване започва петнадесет години по-късно с нов подход към индентифицирането на основните ценности, които са в основата на отношението към околната среда. Според него двама души могат да бъдат еднакво загрижени за състоянието на природата, но по коренно различни причини (Dunlap & York, 2008).

Изследванията на нагласите към проблемите на околната среда започват да изместват фокуса си от разглеждането на общата загриженост към природата, като се насочват към по-диференцирана концептуализация за формирането на екологичен атитюд. Въпреки нарастващия брой статии и проучвания, посветени на проблема, в литературата се наблюдава липса на яснота по отношение на изследваните конструкти. Най-широко използваните термини са „екологична нагласа“, „загриженост за околната среда“ и „екологичен мироглед или гледна точка“ (Dunlap & Jones, 2002a, 2002b; Fransson & Gärling, 1999; Schultz & Zelezny, 2003). С цел по-доброто разбиране на понятията те ще бъдат разграничени. Загрижеността за околната среда (*Environmental concern*) се отнася до афекта, свързан с проблемите на околната среда. Терминът „екологична нагласа“ или атитюд се отнася до система от убеждения, афекти и поведенчески намерения, които човек отнася към действия и проблеми, свързани със състоянието на природата. Следователно загрижеността е един от аспектите на екологичната нагласа. Понятието „екологична гледна точка“ се отнася до убеждението на човека за връзката на човечеството с природата (Dunlap & Van Liere, 1978; Dunlap, Van Liere, Mertig, & Jones, 2000).

Една от водещите тенденции в изследванията по темата се ръководи от разграничаване на екологичните нагласи спрямо ценностите, от които произтичат. Една от теориите е създадена от П. Стърн и Т. Диц (Stern & Dietz, 1994). Според нея екологичните нагласи са резултат от общ набор от ценности, като авторите определят техните бази като насочени към самия индивид, всички хора и всички живи същества. Егоистичните екологични нагласи се основават на убеждението за влиянието, което унищожаването на околната среда може да окаже върху индивида и те се ограничават единствено до личностно ниво. Следователно хората с подобен атитюд опазват природата, защото замърсеният въздух и вода ще засегнат пряко физическото им здраве. Социално алтруистичните екологични нагласи се основават на ползите и целите, свързани с останалите хора. С други думи, опазването на околната среда е важно, защото дългосрочните последици могат да нарушат благоденствието на цялото общество. Биоцентричната екологична нагласа, от своя страна, е концентрирана върху изначалната ценност на околната среда, т.е. злоупотребата с природата не е правилна, защото хората са част от нея и различните видове имат право да продължат съществуването си. Като цяло и трите типа нагласи отразяват загриженост за околната среда, но всеки от тях се основава на различни основополагащи ценности (Stern & Dietz, 1994).

Резултатите от по-нови изследвания съдържат подкрепяща информация за три-факторната структура на екологичния атитюд. П. Шулиц използва конфирматорен факторен анализ, който отчита добре изразено разграничение между егоистичните, алтруистичните и биосферичните типове нагласи (Schultz, 2000, 2001). Изследвания, проведени в САЩ, както и кроскултурно проучване в 14 държави (Schultz, 2001; Schultz & Zelezny, 1999) подкрепят предположението за централната роля на ценностите при формирането на екологична загриженост и мироглед. Резултатите показват, че егоистичните и биосферичните нагласи значително корелират с ценности, включени в скалата на Ш. Шварц (Schwartz). Установена е положителна връзка с ценностите за себетрансцендиране и загрижеността, произточаща от алтруистични и биосферични атитюди. Очаквано егоистичната нагласа е положително взаимосвързана с ценностите за себеутвърждаване.

Работата на П. Стърн и Т. Диц изключително допринася за разбирането на психологическата природа на екологичните нагласи. В желанието си да обвържат иновативни постижения в областта те се опитват да направят сравнение с Новата екологична парадигма (НЕП), един от най-разпространените инструменти, използвани през 80-те и 90-те години на ХХ в. Те предполагат, че цялостната идея, застъпена в НЕП, е изключително близка до тяхната представа за биоцентризъм. Като цяло това е работна хипотеза, която не е подкрепена от емпирични изследвания (Stern & Dietz, 1994).

П. Шулиц смята, че съществуват индивидуални различия в степента, до която хората включват природата в техните когнитивни репрезентации за ли-

чността. За индивидите с високи нива на включеност личността и природата са взаимно свързани и аспекти от природата притежават изначална важност. При ниска степен на включеност личността и природата са отделни и околната среда се оценява единствено в границите, в които тя засяга човека. Подобна интерпретация е разширено тълкуване на новата екологична парадигма, разработена от Р. Дънлап и К. ван Лиъри, която отразява личностните убеждения относно взаимната обусловеност между човечеството и природата. Моделът за включването, от своя страна, е стеснен до личностната интерпретация (Schultz, 2001).

Една алтернативна методика за измерване на нагласите към околната среда е представена от авторите С. Томсън и М. Бартън (Thompson & Barton, 1994). Разработената от тях скала е предназначена да измерва само два ценностно обусловени клъстера. И двата подвида отразяват загриженост за екологичните проблеми, но всеки от тях се свързва с различна причина. Екоцентричната загриженост е насочена към другите обитатели от природния свят. Обратно, антропоцентричната загриженост е основана на влиянието, което унищожаването на околната среда може да окаже върху качеството на живот единствено на човечеството. По този начин С. Томсън и М. Бартън обединяват соацилно алтруистичната и егоистичната нагласа в една водеща ценност, която включва както индивида, така и заобикалящите го хора.

Кроскултурните изследвания на екологичната загриженост дават интересни резултати и много факти, заслужаващи размисъл и обсъждане. Повечето автори смятат, че подобна нагласа е резултат от постматериалистични ценности, които започват да се развиват, след като основните потребности от безопасност и храна са задоволени. Подобни разсъждения водят до предположението, че много от развиващите се страни, като тези в Латинска Америка например, ще изразяват по-ниски нива на загриженост в сравнение с държави от Европа или САЩ. Прогнозираната положителна връзка между степента на развитие и екологичната нагласа действително съществува в изследване, проведено единствено в САЩ (Schultz, Oskamp & Mainieri, 1995). Въпреки това, когато тя е проучена кроскултурно, са регистрирани изненадващи резултати в изследване на екологичните нагласи, включващо както индустриализирани страни (напр. Канада, САЩ, Япония, Германия, Великобритания и Дания), така и представители на развиващи се страни (Мексико, Индия, Чили, Турция, Южна Корея и Бразилия). На поставения въпрос: „Кой е най-важният проблем, пред който е изправена нацията Ви днес“, загрижеността за околната среда е поставена на първо място от 11% от изследваните лица от САЩ и при 29% от анкетираните мексиканци. Като цяло всички испаноговорещи страни изразяват екологична насоченост при попълването на анкетната бланка. Едно възможно обяснение на тези резултати е именно важната роля, която играе културата при формирането и определянето на екологичните нагласи (Lynch, 1993; Schultz et al., 1995). Б. Линч очертава няколко основни различия,

открити между представителите на англоезичните и латинските държави. На първо място природозащитниците с англоезичен произход се характеризират с използването на предимно технически решения при справянето с екологичните проблеми, докато латинските екоактивисти са насочени към комунална и обществена превенция и корекция. Друга основна разлика произтича от гледната точка за мястото на човека в природата. За латиноамериканската култура индивидът присъства като неизменна част, произхождаща от нея, докато англоговорещите възприемат човека в ролята на защитник или консуматор на природата.

Концептуални дефиниции за благополучието

През последните десетилетия се наблюдава тенденция за промяна на фокуса на изследователския интерес в психологическата литература. С развитието на позитивната психология и психологията на здравето в частност конструктът „благополучие“ започва да надраства първоначалната си дефиниция, включваща единствено показателите, измерващи качеството на живот. Днес, близо 65 години след първоначалното споменаване на това понятие, могат да бъдат разграничени две основни направления, изследващи в дълбочина неговата психологическа природа.

Хронологически погледнато, концепцията за субективното благополучие възниква първа и получава изчерпателно и систематично емпирично и теоретично разглеждане и непрекъснато обновяване. Накратко то може да бъде определено като качеството на живот, което се определя от наличието на положителни и отрицателни емоции (афективен компонент) в определен период от време и от цялостното ниво на удовлетвореност от живота (когнитивен компонент) (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). В рамките на тази парадигма отсъства ясно дефиниране на конкретните източници, породили чувството на благополучие. Инструментите за измерване на субективното благополучие отчитат общото ниво на щастие и удовлетвореност в определен момент, но без да се прави ясно разграничение между хедонистични и евдемонични форми на щастие. Проведените изследвания в тази сфера установяват широка мрежа от номологични променливи, които показват моделите на успешно функциониране и неговата положителна обусловеност от високото самочувствие, локуса на контрол и ефективния стил на взимане на решения, както и отрицателната му връзка с негативни състояния като тревога, безпокойство и депресия (Arrindell, Heesink, & Feij, 1999; Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007; Cummins, 2002; Engin, 2006). Като цяло гледната точка за субективното благополучие се свързва с хедонистичната филозофска концепция, която се обяснява с преживяването на моментно физическо или емоционално удоволствие.

Като противовес на преживянето с положително или отрицателно чувство за щастие и удовлетвореност от живота стои позицията, която определя

благополучието в границите на успешното развитие на човешкия потенциал и заложи. Централно заложено в евдемоничната концепция е воденето на живот в съответствие с истинската същност на човека като израз на лична неприкосновеност чрез идентифициране на потенциалните силни страни на характера и поставяне на цели, които носят смисъл и развитие. А. Уотърман описва субективното преживяване на евдемонията като чувство на личностна експресивност, като отчита, че нейните характерни черти са налични, когато хората са въввлечени в развитието на техния потенциал и влагането му в постигането на важни за тях цели (Waterman 1990, 1993, 2005). В своите емпирични разработки той установява положителна връзка между евдемоничното благополучие и вътрешната мотивация, самодетерминация, постигане на баланс между предизвикателства и налични умения, влагане на усилия при постигане на поставени задачи.

В опит за концептуализиране на различията между евдемоничното и субективното благополучие непременно трябва да бъде поставено разграничение по отношение на акцента, който се поставя върху субективните преживявания. От хедонистична гледна точка щастието представлява самоцел или крайният резултат, който трябва да бъде постигнат. Обратно, според евдемоничните убеждения личното преживяване на експресивност е вторичен продукт на извършването на различни действия, които са насочени към израз и усъвършенстване на човешкия потенциал и постигането на поставените задачи. Подобно субективно изживяване е добър индикатор за цялостното самоусъвършенстване, но не е заложено първоначално в поставената цел и то не играе ролята на мотиватор.

Подобно на субективното благополучие в структурата на евдемонията могат да бъдат открити два основни конструкта. Първият от тях е свързан със субективните елементи, отнасящи се до самото преживяване на отдаденост към върхови постижения при усъвършенстване на личните потенциали. Във втората са включени обективни елементи, отнасящи се до тези форми на поведение, които насърчават или са директно свързани с постигането на евдемоничните цели. В този смисъл, ако субективното благополучие се измерва с думата „щастие“, то евдемоничното се характеризира с термина „процъфтяване“ (Keyes & Haidt, 2002).

Когато за първи път представят термина „евдемонично благополучие“, авторите Р. Райан и Е. Диси се съсредоточават главно върху обективните елементи на психологическото функциониране (Ryan & Deci, 2001). Те обвързват концепцията за евдемонията с теорията на самодетерминацията, като фокусират вниманието си върху процесите, свързани с качеството на живот и открояването на елементи като автономия и поставяне на вътрешно ориентирани цели. Тяхната работа се основава главно на труда на К. Риф и колеги (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008), които разработват теоретичното разбиране за психическо благополучие. Те разработват многоизме-

рен модел, съставен от шест компонента, отразяващи основните измерения на успешното функциониране. На първо място поставят автономията или способността да се търси самоопределение, следване на личните убеждения, външна регулация на поведението и независимост на мението. Вторият елемент е свързан със справянето със средата и предизвикателствата, които тя поставя пред личността. Тук е включен и изборът на подходящи условия, които да спомогнат за развитието на качества и потенциал. Личностното израстване е друг компонент от теорията и е свързан с непрекъснатото усъвършенстване и откритост към знание и опит, приемане на нови възможности и желание за реализация. Изграждането на позитивни отношения с другите е задължителен компонент, тъй като установяването и поддържането на междупличностни взаимоотношения провокират близост, приятелство, емпатия и взаимно доверие, които водят до по-пълна идентификация с околните, което, от своя страна, е белег за развитие. Петата основна характеристика на психичното благополучие е наличие на цел в живота, която да води до целеустременост и реализация на намеренията. Именно променящите се цели и задачи обуславят оптималното функциониране и пораждаат творчество и продуктивност. Последният елемент отразява способността за себеприемане, която се изразява в откриването и приемането на силните и слабите страни и поддържане на позитивна нагласа за личността с реалното осъзнаване на нейните предимства и ограничения.

Теорията на К. Риф обхваща редица социални, емоционални, физически и интелектуални измерения от нормалното човешко функциониране и нагледно описва концепцията за цялостната същност на психичното благополучие. На базата на проведени изследвания се установява положителна връзка на изследвания конструкт с променливи като удовлетвореност от живота, високо самочувствие, вътрешен локус на контрола, адаптивни стратегии за справяне, съзнателност и ниски нива на невротизъм (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Kling, Sletzer, & Ryff, 1997; Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008).

Според А. Уотърман концепцията за психичното благополучие се доближава до теоретичната рамка на евдемонията, тъй като включва в себе си различни характеристики, свързани с успешното функциониране, развитието на личността, ефективното целепоставяне и вътрешната мотивация (Waterman, 2008). Въпреки това тя по-скоро отразява обективен подход към разбирането на благополучието в спектър от психологически качества, показатели за добро психично здраве. В своя анализ той повдига въпроса за взаимовръзката между субективното, психичното и евдемоничното благополучие. Според него са необходими по-конкретни и задълбочени анализи, които да установят дали това са три отделно обособени конструкта или три страни на един и същ феномен.

Теоретична рамка на изследването

На базата на проведен анализ върху емпиричните изследвания в психологическата литература, посветени на явлението дауншифтинг, е изготвена теоретична рамка, включваща пет основни конструкта. Моделът на настоящото изследване обвързва предполагаемите връзки между поведенческите прояви на доброволното отказване от кариерно развитие или излишно потребление с личностните аспирации, екологични убеждения и нагласи и аспекти на благополучието, погледнати през философията на две основни направления – хедонистичното и евдемоничното.

Единият от подходите за изследването на дауншифтинга се основава на концепцията за доброволна скромност. Конкретният метод произточа от установената връзка между двата конструкта (Etzioni, 1998). В методиката е включен въпросник, измерващ конкретни поведенчески прояви и начин на живот, произтичащи от ценностите, застъпени в идеята за скромността на всекидневието, а именно самодостатъчност, личностно израстване, загриженост за околната среда. Критерият, според който изследваните лица се дефинират като дауншифтьри, е положителният отговор на въпрос, засягащ техния отказ от професионално развитие, задължително довел до получаването на по-ниски доходи. Като цяло изследователският интерес е насочен към всички хора, предпочели подобна алтернатива в развитието на житейския аспект, свързан с работата. Този подход се различава от първоначалната дефиниция за дауншифтинга, където в определението са включени единствено проспериращи професионалисти, отказващи се от постове на ръководни позиции. Въпреки това подобен способ на изследване може да доведе до разширяване на границите на изследваното понятие и до разбиране на мотивационите сили, подтикнали към развитието му в различни социални класи. Налице са и айтеми, определящи начина, по който е осъществена промяната в професионалната сфера, както и причините за окончателно проявление на феномена.

Материалните и нематериалните ценности са изследвани през призмата на аспирациите и поставянето на цели, насочени навън или навътре от личността. Тази концепция произтича от теорията за самодетерминацията, чийто предмет на изследване е мотивацията и ролята на вродените потребности от компетентност, свързаност и автономност.

Изследването на екологичните нагласи и поведение се реализира на базата на новата екологична парадигма, създадена от Р. Дънлоп и К. ван Лиъри. В своята работа авторите идентифицират зараждането на нова екоцентрична система от убеждения, възприемаща човека като част от природата, като противоположна на антропоцентричната идеология, която представя човека като по-висш, ръководещ и експлоатиращ околната среда.

Измерени са и два аспекта на благополучието. От една страна, то е погледнато през хедонистичната гледна точка, насочвайки се към когнитивния кон-

структ удовлетвореност от живота, базиран на теорията на Е. Динър. От друга страна е представено и евдемоничното разбиране за благополучието, измервайки субективни и обективни елементи, свързани с развитието на силните страни на личността, нейните цели и същност. Тази формулировка е базирана на теоретичния модел на А. Уотърман (Waterman, 2008).

Въз основа на проведеното проучване и изграждане на теоретична рамка е определена и целта на изследването, а именно да се проследи наличието на връзка и степента на взаимодействие между дауншифтинга като начин на живот, личностните аспирации, заложените екологични убеждения и два аспекта на благополучието. Като основни изследователски задачи се открояват: проверка на структурната организация на използваните конструкти в български социокултурен контекст; определяне нивата на проявление на различните конструкти; изследване на влиянието на демографските характеристики на респондентите; проверка на корелационните връзки и тяхната посока на действие. Определянето на причините и начините на реализиране на промяна също е заложено като задача. Основната работна хипотеза е допускане на положителни корелационни връзки между проявите на дауншифтинг с вътрешните аспирации, убежденията, насочени към загриженост за околната среда и аспектите на благополучие.

Метод на емпиричното изследване

Изследвани лица

В изследването участват 100 души на възраст между 19 и 56 години ($X=26,6$; $SD=8,5$). За целите на анализите те са разпределени в три групи: до 24-годишна възраст (54%), от 25 до 35 години (27%) и над 36-годишна възраст (19%). Преобладават изследваните лица от женски пол (жени – 63%; мъже – 37%). В зависимост от своето семейно положение участниците са разпределени по категории, както следва: със сключен брак – 7%; живеещи на семейни начала – 25%; необвързани – 67%. Повече от половината от анкетираните лица населяват столицата (63%), следвани от представители на големи градове (23%), малки населени места (5%) и села (8%). Поради големия брой студенти, взели участие в изследването, преобладават лицата със средно образование (66%), като 17% от тях са с квалификация средно специално. Хората с дипломи за висше образование са 34 на брой, като 20 от тях са завършили успешно бакалавърски курс, а останалите 14 души са със степен магистър.

От особен интерес са демографските характеристики на хората, попадащи в критерия за доброволна промяна, довела до получаване на по-ниски доходи. Техният общ брой е 33 души. От тях по-голямата част са представителите на женския пол ($n=18$). Спрямо възрастта им те са разпределени в трите групи, както следва: 10 от анкетираните дауншифтьри са на възраст до 24 години; 14

от тях попадат в диапазона 25–35 години; 9 човека са на възраст между 36 и 56 години. Разпределението им по характеристиката образование е почти равна, като 16 души са със средно или средно специално образование, а 17 от тях са с висше образование, като преобладават хората с бакалавърска степен (n=11). Лицата са разпределени почти по равно в групата на несемейните (n=16) и тази на обвързаните (обхващаща както семейните, така и двойките на семейни начала). Що се отнася до местоживеенето на анкетираните, 5 от тях живеят в села, 2 души живеят в малки градове, а 7 – в големи градове. По-голямата част от дауншифтърите е концентрирана в столицата.

Поради особеностите на извадката представените демографски характеристики на изследваната група се различават от тези, определени в едно от най-мощните проучвания, проведени по темата. П. Шетри, Р. Стимсън и Дж. Уестърн (Chhetri, Stimson & Western, 2009) използват данните на 773 изследвани лица, 28.5% от които класифицирани като дауншифтъри. И сред тях по-голям брой са жените – 56%, сравнени с мъжете (44%). По-високият процент на представители от женски пол най-вероятно се дължи на причини, свързани със семейството, тъй като голяма част от тях поставят желанието за повече време, прекарано с близките, като ключова предпоставка за промяната. Възрастовият диапазон, в който се осъществява промяната към по-нисък доход, е между 30 и 59 години. Взаимоотношенията с околните също оказват влияние. Дауншифтърите е по-вероятно да са част от двойка с деца или членове на голяма фамилия (56%), докато представителите на контролната група е по-вероятно да са необвързани (21%) или да имат няколко връзки (26%).

Изготвената батерия от въпросници е администрирана върху извадка от изследвани лица на различна възраст и социо-икономически статус в периода юни – август 2015 година. Въпросниците са отпечатани на хартиен носител или в електронен формат. Данните от тях са кодирани в компютърна програма SPSS и са използвани за извършването на редица статистически анализи.

Инструментарий

Скала, измерваща проявите на *доброволната скромност (Voluntary Simplicity Scale)*, оригинално създадена от О. Ивата (Iwata, 1997). Инструментът притежава факторна структура, измерваща: проявите на скромен начин на живот; екологично насочено поведение; ценностните дименсии на изследвания конструктор, свързани с материалната скромност, самодетерминацията, личностното израстване и грижа за околната среда. Оригиналната скала за оценка е от Ликъртов тип с пет възможни варианта за отговор.

За целите на настоящото изследване е използвана преработена версия на въпросника, изготвена от Бернхард Рейндж (Range, 2002). Проведена е реорганизация на някои от айтемите и смислова промяна на други за постигане на по-голяма яснота, както и премахване на твърдения с ниска надеждност. Използваната скала за отговор е разширена от 1 („Изобщо не съм съгласен“)

до 7 („Напълно съм съгласен“). Проведени са два независими прави и обратни превода върху скалата, съдържаща 42 айтема. Те са подложени на експертна оценка, въз основа на която е изготвен окончателен вариант на инструмента.

В своето изследване Бернхарт Рейндж провежда факторен анализ, в който се открояват същите четири фактора от оригиналния въпросник, а надеждността на цялата скала е с високи параметри ($\alpha=0.73$). Факторът „Личностно израстване“ е съставен от 14 айтема и има най-висока надеждност в сравнение с останалите дименсии ($\alpha=0.8379$), като айтемите, включени в него, се отличават със структурна и смослова свързаност. Вторият фактор носи наименованието „Екологично съзнание“ ($\alpha=0.7845$) и съдържа девет твърдения, засягащи поведение, насочено към опазването на ресурсите на околната среда и желание за запазване на нейната автентичност и чистота. Дименсията „Самоопределеност“ ($\alpha=0.7787$) включва айтеми, показващи личната насоченост към независимост, контрол над живота и самодостатъчност. Наблюдава се известно припокриване между тези термини, което води до необходимост от бъдещо адаптиране на айтемите. Последната подскала, наименувана „Материална скромност“ ($\alpha=0.7770$), смислово представя редуцирана форма на потребление, насочена към продукти с прости функции.

Индекс на аспирациите на Т. Касер и Р. Райън (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Инструментът е разработен с цел измерване на важността на вътрешните (самоприемане, афилиация и включеност в общността) и на външните аспирации (финансов успех, популярност, имидж) в живота на човека. Авторите правят разграничение между насочени навътре жизнени цели (*intrinsic life goals*), свързвани със себеприемането, както и насочените навън жизнени цели (*extrinsic life goals*), свързвани с финансов успех и постигане на известност. Направен е опит за адаптация на скалата при спазване на установените процедури за извършване на независим прав и обратен превод, както и за редакция на айтемите на български език. Участниците използват 5-степенна скала за отговори от Ликертов тип. Въпросникът съдържа две подскали, като в първата лицата са помолени да аранжират важността на изброените цели, а във втората да оценят вероятността за тяхната реализация в бъдеще. Така всяка подскала съдържа общо седем категории аспирации с пет специфични айтема, описващи тяхната същност. В изследване на П. Шмък, Т. Касер и Р. Райън в проведения анализ с предварително зададена екстракция на два фактора вътрешните аспирации участват в изграждането на първата дименсия, като всеки подфактор притежава добра надеждност (себевъзприемане $\alpha=0.7$; афилиация $\alpha=0.73$; комунално чувство $\alpha=0.7$) (Schmuck, Kasser & Ryan, 1999). Външните аспирации влизат в съдържанието на втория фактор, като те също притежават високи стойности на надеждност (външен вид $\alpha=0.85$; финансов успех $\alpha=0.75$, социално признание $\alpha=0.81$). Подобни са и резултатите при измерване на факторната структура и надеждността на подскалата за реализиране на целта в бъдеще.

Нова екологична парадигма, разработена от Р. Дънлоп и колеги (Dunlap et al., 2000). Тази скала е ревизирана и подобрена версия на въпросник, създаден от Р. Дънлоп и К. ван Лиъри през 1978 г. (Dunlap & Van Liege, 1978), наложила се като един от основните инструменти за изследване на екологичните нагласи и убеждения. Авторите смятат, че новата версия е по-структурно балансирана и психометрично издържана. В нея са очертани пет ключови аспекта на екологичната гледна точка за света, а именно: реалните ресурсни ограничения за индустриален растеж (айтеми 1, 6, и 11); антиантропоцентризъм (айтеми 2, 7 и 12); крехкият баланс в природата (айтеми 3, 8, и 13); отхвърляне на идеята за превъзходството на човешкия вид над останалите същества (айтеми 4, 9 и 14); реалната възможност за екологична криза (айтеми 5, 10 и 15). Ревизираната скала съдържа 15 твърдения, разпределени в две основни групи. Изследваните лица отговарят по 5-степенна скала от Ликъртов тип. В изследването, проведено с цел валидизиране на новия инструмент, корелацията на айтемите варира между $R=0.33$ и $R=0.62$, а надеждността ѝ е висока ($\alpha=0.83$). При проведеня факторен анализ се очертават четири дименсии без ясно разграничение на описаните аспекти. Поради тази причина авторите препоръчват скалата да се възприема като еднодименсионална.

Скала за удовлетвореност от живота на У. Павот и Е. Динър (Pavot & Diener, 1993). Инструмент за измерване на когнитивния компонент на субективното психично благополучие като глобална оценка на живота. Състои се от 5 айтема, отразяващи удовлетвореността от начина, по който човек живее живота си, и от това какъв е. В настоящото изследване е използвана петстепенна Ликъртова скала, която варира от „1 – изобщо не съм съгласен“ до „5 – напълно съм съгласен“. Използван е стандартизираният за български условия вариант на въпросника (Силгиджиян, Х., Карабельова, С., Занкова, Е., 2008). В настоящото изследване скалата демонстрира много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,804$) и корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,386$ до $R=0,762$.

Въпросник за евдемоничното благополучие, разработен от Уотърман и колеги (Waterman et al., 2010). Включва 21 твърдения, които формират един фактор. За оценка на съгласие или несъгласие с айтемите е приложена петстепенна Ликъртова скала, варираща от „1 – изобщо не съм съгласен“ до „5 – напълно съм съгласен“. Целта на инструмента е изследване както на субективни елементи на благополучието, свързани с преживяване на себеизразяване, породено от успех в изпълняване на личния потенциал, така и на обективни аспекти, засягащи постигането на значими цели, свързани с осъзнаване и развиване на силните страни на човека и използването им за намиране на смисъл и посока на живота му. При извършена проверка на надеждността на скалата се отчитат високи стойности на вътрешна консистентност ($\alpha=0,851$) и корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,143$ до $R=0,622$.

В края на анкетната бланка е включен въпрос, който е насочен към доброволната промяна в начина на живот, довела до получаването на по-ниски доходи. Единствено след положителен отговор на запитването изследваните лица попълват останалите осем въпроса, които целят получаване на по-голяма информация относно начина на реализиране на решението и причините, подбудили неговото зараждане. С помощта на линейно представени модули, включващи числата от 0 до 10, участниците могат да посочат величината на кариерната си промяна, социалния си статус преди или след нея, както и усещането за адаптационна трудност на самата личност и нейните близки. Въпросите са взаимствани от проведени вече мащабни изследвания по темата дауншифтинг (Chhetri et al., 2009; Tan, 2000).

Проверка на факторната структура на въпросници, стандартизирани за първи път в български условия

Въпросник за измерване на ценностите, формиращи доброволната скромност (дауншифтинг)

Начинът на живот е мултидименсионален конструкт и отразява личностните и социалните ценности, свързани с аспектите на работата (на професионално ниво и във всекидневието), почивката, връзките с другите и общността като цяло и екологията. Важността на тези измерения зависи до голяма степен от структурата на ценностите, нагласите, поведението и интересите на индивида. В настоящото изследване дауншифтингът се измерва чрез ценностите, заложи в доброволната скромност. Те са използвани за обособяване на четирифакторна структура на скалата.

Провеждането на мултидименсионален анализ в настоящото изследване започва с предварителното определяне на броя фактори. Взаимствани от ценностната структура, заложи в скалата, се очаква разграничение на четири основни категории, които структурно да отразяват съдържанието на факторите. Определен е и критерий за интерпретация на факторните тегла, които трябва да бъдат по-големи от 0,30. Общо четирите извлечени фактора обясняват приблизително 35% от вариацията, като за първи, втори, трети и четвърти те са съответно 14, 16%, 8%, 6,9% и 5,77%.

В първия фактор с високи факторни тегла се обединяват единадесет твърдения (1, 10, 13, 17, 18, 20, 21, 28, 30, 32 и 42), които измерват убеждението за взаимна връзка между природата и хората, както и планирането на действия в унисон с нейното опазване и защита. Съдържателният анализ на айтемите, формиращи тази скала, определя нейното наименование „Екологична загриженост“. Коефициентът на вътрешна консистентност на скалата е много висок ($\alpha=0.792$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=-0,224$ до $R=0,664$. Твърдение 10 („За мен са важни както вида, така и функционалността на един продукт“) притежава отрицателно факторно тегло и съдържа-

телно не е съпоставимо с останалите айтеми. Твърдение 42 („Опитвам се да поддържам физически активен начин на живот“) също се различава по своята същност от останалите твърдения. След изваждането на тези 2 айтема коефициентът на алфа на Кронбах се повишава до $\alpha=0.824$, както и корелацията на всяко твърдение с цялата скала – $R=0,385$ до $R=0,645$. Твърдение 18 („Да избирам какво да правя, вместо да бъда притискан от живота“) и твърдение 30 („Да помагам на хора в нужда“) принадлежат към ценността материална скромност като цяло, макар че смислово насочват по-скоро към придържането към скромен начин на живот. Това обяснява и тяхното присъствие във фактора.

Вторият фактор също обединява единадесет твърдения с високи факторни тегла (2, 3, 6, 8, 9, 15, 23, 25, 27, 34 и 38), които измерват насочеността към развитието на индивидуалността и автономността при взимане на решения. Съдържателният анализ на айтемите, формиращи тази скала, определя нейното наименование „Личностно израстване“. Коефициентът на вътрешна консистентност на скалата е много висок ($\alpha=0.757$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,249$ до $R=0,602$.

Айтеми 8 („Чувствам, че управлявам живота си“), 9 („Взимам решения без да следвам посоката на тълпата“) и 27 („Сам(а) взимам решения“) отразяват личната детерминация, увереност и самодостатъчност при предприемането на действия и решения. Останалите осем айтема (2, 3, 6, 15, 23, 25, 34 и 38) са свързани с личното израстване, където връзките със семейство и приятели и развитието на личността са от изключително значение. Следователно особеностите на изследваната извадка определят личностното развитие като взаимно свързано с автономността при вземането на решения. Интересен е фактът за липсата на самостоятелно обособен фактор, който да отразява другите характеристики на самодетерминация – самодостатъчност и автентичност.

В третия фактор с високи факторни тегла попадат пет айтема (7, 12, 24, 26 и 37). В него са включени и три твърдения с отрицателни факторни тегла (19, 29 и 33), които са премахнати с цел повишаване на вътрешната консистентност на скалата. След извършените действия факторът е с умерена надеждност ($\alpha=0.687$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,222$ до $R=0,620$. Твърдение 12 („Старая се да подхранвам и заздравявам връзките с моите приятели“) се различава в своята същност от останалите твърдения и поради тази причина той също е изключен от скалата. След неговото изваждане коефициентът алфа на Кронбах се повишава до $\alpha=0.711$, а корелацията на всяко твърдение с цялата скала също се покачва – от $R=0,381$ до $R=0,613$. Макар и само с четири айтема, този фактор може да бъде отнесен към простите предпочитания за продуктовете характеристики и функции. Логично той може да бъде наречен „Продуктова опростеност“.

В последния, четвърти фактор с високи факторни тегла попадат осем твърдения (14, 16, 19, 22, 31, 35, 39 и 41). Смислово айтемите носят съдър-

жанието на ценността материална скромност, но погледната единствено през призмата на потреблението, което включва импулсивни покупки, обмисленото пазаруване или количеството вещи, които човек притежава. Това дава основание факторът да бъде наречен „Скромно потребление“. Коефициентът на вътрешна надеждност на скалата е умерен ($\alpha=0.573$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=-0.199$ до $R=0,509$. Твърдение 31 („Важно е да отделяш време за почивка“) има отрицателно факторно тегло и съдържателно не е съпоставимо с останалите айтеми. Твърдение 16 („Предпочитам да съм здрав, отколкото да съм богат“) също се различава по своята същност с останалите айтеми. След изваждането на тези две твърдения се повишава коефициентът алфа на Кронбах до $\alpha=0.624$, както и корелацията на всеки айтем с цялата скала (от $R=0,262$ до $R=0,527$).

За по-добро разбиране на факторната структура на въпросника факторните тегла са представени в таблица 1.

Таблица 1. Ротирана факторна матрица

Твърдение №	Фактор			
	1	2	3	4
Твърдение 30 (Скромно потребление)	,762			
Твърдение 32 (Екологична загриженост)	,750			
Твърдение 20 (Екологична загриженост)	,707			
Твърдение 17 (Екологична загриженост)	,663			
Твърдение 1 (Екологична загриженост)	,637			
Твърдение 28 (Екологична загриженост)	,499		,319	
Твърдение 21(Екологична загриженост)	,479			
Твърдение 18 (Скромно потребление)	,468			
Твърдение 13 (Екологична загриженост)	,414	,382		
Твърдение 42 (Личностно израстване)	,359			
Твърдение 10 (Продуктова опростеност)	-,312			
Твърдение 23 (Личностно израстване)		,727		
Твърдение 3 (Личностно израстване)		,640		
Твърдение 6 (Личностно израстване)		,625		
Твърдение 34 (Личностно израстване)		,617		
Твърдение 8 (Лична детерминация)		,567		
Твърдение 38 (Личностно израстване)		,524		
Твърдение 25 (Личностно израстване)		,458		
Твърдение 2 (Личностно израстване)		,428		
Твърдение 9 (Лична детерминация)		,412		

Твърдение 15 (Личностно израстване)		,350		
Твърдение 27 (Лична детерминация)		,348		
Твърдение 26 (Продуктова опростеност)			,652	
Твърдение 37 (Продуктова опростеност)			,644	
Твърдение 29 (Личностно израстване)			-,575	
Твърдение 24 (Продуктова опростеност)			,563	
Твърдение 7 (Продуктова опростеност)			,491	
Твърдение 33 (Лична детерминация)			-,371	
Твърдение 12 (Личностно израстване)			,339	
Твърдение 19 (Скромно потребление)			-,363	,713
Твърдение 35 (Скромно потребление)				,582
Твърдение 39 (Лична детерминация)				,536
Твърдение 14 (Скромно потребление)				,458
Твърдение 41 (Скромно потребление)				,446
Твърдение 31 (Личностно израстване)				-,388
Твърдение 22 (Скромно потребление)				,378
Твърдение 16 (Личностно израстване)				,361
Процент на обяснена вариация	14,17	8,02	6,88	5,76
Алфа на Кронбах α	0.792	0.757	0.711	0.624

Първоначалното очакване при провеждането на анализ със зададени четири фактора е ясното разграничаване на подskalите, измерващи екологичната загриженост, самодетерминацията, личното израстване и материалната скромност. Интересен е фактът за смесване на две от димензиите в един фактор. Най-изненадващият резултат е естественото отделяне на материалната скромност в две отделни категории, като едната от тях е свързана с характеристиките на продукта, а другата – с потребителското поведение.

Проведеният факторен анализ с извадка от българската социокултурна среда дава различни и специфични резултати за въпросника, измерващ застъпените в доброволната скромност ценности. Впечатление прави, че айтемите, включени във фактора „Екологична загриженост“, се доближават максимално до оригиналната композиция на скалата. Въпреки това в него се съдържат и твърдения, смислово отразяващи тенденцията за материална скромност, което предполага взаимната зависимост между двете убеждения. Тази дименсия може да бъде разделена на два компонента, свързани с поведението и ценностите, като се предполага, че директното действие изразява реалното отношение не само към материализма, но и към загрижеността за състоянието на околната среда.

Индекс на аспирациите

За проверка на дименсионалната структура на въпросника, измерващ личностните аспирации, е проведен анализ без предварително зададен брой фактори, но с критерии за факторните тегла със стойност по голяма от 0,30. Изведени са осем фактора, обясняващи 70,5% от вариацията, което показва добра структурна валидност. Първите два фактора обясняват повече от половината вариация (37,8%), докато останалите проценти са разпределени между останалите шест фактора.

В първия фактор с високи факторни тегла се обединяват пет твърдения (16, 17, 26, 27, 28, 29 и 30), които измерват потребността от връзка и положителни взаимоотношения с околния свят. Съдържателният анализ на айтемите, формиращи тази скала, определя и нейното наименование „Обществено чувство“. Коефициентът на вътрешна консистентност на скалата е много висок ($\alpha=0.881$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0.438$ до $R=0.797$. Твърдение 16 („Да се развивам и да научавам нови неща“) и твърдение 17 („В края на моя живот да имам възможността да погледна назад и да оценя живота си като пълноценен и завършен“) съдържателно не съответстват с останалите айтеми. След тяхното изваждане от скалата коефициентът на алфа на Кронбах се повишава до $\alpha=0.889$, а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0.456$ до $R=0.831$.

Вторият фактор също протезава много добра вътрешна консистентност ($\alpha=0.896$), като корелацията на всеки айтем със скалата варира между $R=0.646$ и $R=0.806$. В него попадат твърдения с номер 11, 12, 13, 14 и 15, който смислово отразява външната аспирация за известност и социално признание от страна на околните, както и айтеми 7 и 10, които принадлежат към оригиналния фактор за поддържане на външен вид, който да се харесва от другите. Трябва да се отбележи, че премахването на тези твърдения не би повлияло на коефициента на надеждност на фактора. Подобно сливане на два вида външни аспирации говори за добрата връзка между тях и отразява предположението, че поддържаният и актуален външен вид подпомага социалното признание и известност.

В третия фактор с високи факторни тегла се обединяват пет твърдения (21, 22, 23, 24 и 25), които отразяват вътрешната потребност от любов и споделеност. Съдържателният анализ на айтемите, формиращи тази скала, определя нейното наименование „Афилиация“. Коефициентът на вътрешна консистентност на скалата е много висок ($\alpha=0.816$), а корелацията на всяко твърдение с цялата скала варира от $R=0.424$ до $R=0.776$. Впечатление прави, че премахването на айтем 23 („Да имам обвързващи интимни връзки“) повишава коефициента алфа на Кронбах до $\alpha=0.838$, както и корелацията на всяко твърдение с цялата скала – от $R=0.462$ до $R=0.797$. Възможно обяснение на този факт е двойствената информация в смисловото съдържание на айтема, която води до неговото грешно интерпретиране. Като част от бъдещата работа

с този въпросник се препоръчва прекодиране с цел постигане на повече яснота и съвместимост със съдържанието на фактора.

В четвъртия фактор с високи факторни тегла попадат пет твърдения (31, 32, 33, 34, и 35), които измерват нагласите към физическа активност и начина, по който тя се отразява на цялостното здравословно състояние. Съдържателният анализ на айтемите, включени в тази скала, определят и нейното наименование „Физически здравословен начин на живот“. Коефициентът на вътрешна консистентност на скалата е много висок ($\alpha=0.861$), а корелацията на айтемите със скалата варира между $R=0.530$ и $R=0.796$. Впечатление прави, че премахването на твърдение 34 („Относително рядко да се разболявам“) повишава незначително коефициента алфа на Кронбах до $\alpha=0.866$, тъй като айтемът притежава съдържание, което най-малко отговаря на тематиката на фактора.

В петия фактор с високи факторни тегла се обединяват седем твърдения (6, 7, 8, 9, и 10), които измерват потребността от реализирани външни аспирации за постигане на атрактивна външност, която се възприема като привлекателна и желана. Съдържателният анализ на айтемите, формиращи тази скала, определят нейното наименование „Актуален външен вид“. Коефициентът на вътрешна консистентност на скалата е много висок ($\alpha=0.869$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира между $R=0.494$ и $R=0.761$

В шестия фактор с високи факторни тегла попадат пет твърдения (1, 2, 3, 4 и 5), които смислово насочват към външната аспирация за материална независимост и обезпеченост. Съдържателният анализ на айтемите, формиращи тази скала, определя и нейното наименование „Финансов успех“. Коефициентът на вътрешна консистентност на скалата е много висок ($\alpha=0.828$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0.440$ до $R=0.766$. Впечатление прави, че премахването на айтем 5 („Да имам достатъчно пари, за да си купя всичко, което искам“) повишава коефициента алфа на Кронбах до $\alpha=0.848$, а корелацията на всеки айтем с цялата скала се променя от $R=0.453$ до $R=0.786$. Може да се предположи, че информацията, заложена в твърдението, в най-ниска степен описва представата за финансов успех.

В седмия фактор попадат айтеми 3, 5, 18, 19 и 20. Тъй като този фактор е съставен от твърдения, отнасящи се както до вътрешните аспирации, така и до външните, неговата надеждност е по-ниска в сравнение с тези на описаните до момента фактори ($\alpha=0.575$). Корелацията на всеки айтем със скалата е ниска до умерена, като варира от $R=0.240$ до $R=0.463$. Впечатление прави, че изтриването на айтемите 3 и 5, които участват и във формирането на други фактори, не би довело до покачване на надеждността на фактора. По-голямата част от айтемите отразяват аспирацията за лично израстване. Очевидно за изследваната извадка то се осъществява с помощта на материални ресурси.

Осмият фактор е съставен от две твърдения – 16 и 18, и притежава ниска вътрешна консистентност ($\alpha=0.398$). Смесово айтемите принадлежат към аспирацията за личностно развитие. Поради ниската корелация на твърденията със скалата се препоръчва използването на оригиналната 7-факторна структура на въпросника и включването на тези айтеми към седми фактор. При подобно действие коефициентът на надеждност на фактора се увеличава до $\alpha=0.651$, въпреки че корелацията на айтемите със скалата остава от слаба до умерена и варира между $R=0.255$ и $R=0.476$.

„Нова екологична парадигма“

С цел определяне на различни аспекти на екологичната насоченост на въпросника е проведен факторен анализ на базата на варимакс ротация, като критерият за интерпретация на факторните тегла е стойност над 0,30. Обособяват се четири фактора с процент на обяснена вариация 56,6, което показва добра структурна валидност. Първият фактор обяснява почти половината от вариацията (25,19%), при втория тя е 13,40%, при третия – 9,18%, а при последния – 7,98%.

Първият фактор съдържа шест твърдения, като три от тях (5, 10 и 15) обхващат темата за екологична криза, едно от тях (13) идеята за лесно нарушилия баланс в природата, а айтем 7 отразява антиантропологичната гледна точка. Факторът има висока вътрешна консистентност ($\alpha=0.723$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0.230$ до $R=0.641$. Твърдение 10 („Така наречената екологична криза, пред която е изправен човешкият род, е силно преувеличена“) разпределя факторното си тегло и в други компоненти на анализа. Премахването на твърдение 11 („Земята е като космически кораб с много ограничено място и ресурси“) повишава както вътрешната консистентност до $\alpha=0.761$, така и корелацията на всеки айтем с цялата скала – $R=0.249$ до $R=0.670$. Присъствието на разнообразни по смисъл айтеми затруднява еднозначното наименование на фактора.

Във втория фактор са включени твърдения с високи факторни тегла (4, 6, 8, 9, 10, 11 и 14). Твърдение 9 („Хората все пак се подчиняват на законите на природата, въпреки необикновените си способности“) е с отрицателна стойност и при неговото премахване вътрешната консистентност на фактора се повишава ($\alpha=0.613$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала е от ниска ($R=0.263$) до умерена ($R=0.475$). След ревизирането на фактора той съдържа шест айтема, презентирани и петте аспекта, заложили в скалата. Поради тази причина е трудно определянето на неговото смислово съдържание.

Третият фактор включва общо шест твърдения (2, 4, 7, 10 и 12). От тях три са свързани с идеята за антиантропоцентризъм, едно – с отричането на човешкото превъзходство и едно – с убеждението за предстояща екологична криза. Вътрешната консистентност на скалата е сравнително висока ($\alpha=0.680$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0.310$ до $R=0.537$.

Последният фактор обхваща пет айтема, като един от тях е с отрицателна стойност. След премахването на твърдение 3 първоначалната ниска надеждност на фактора ($\alpha=0.334$) се повишава до умерена ($\alpha=0.529$). След проведената редукция корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0.261$ до $R=0.396$.

За по-добро разбиране на получените данни, ротирана факторна матрица е представена в Таблица 2.

Проведеният факторен анализ потвърждава унидименсиалната природа на скалата. При проверка на вътрешната консистентност на цялата скала тя притежава висока надеждност ($\alpha=0,698$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала е от $R=-0,272$ до $R=0,564$. При премахването на айтем 9 с отрицателна корелация („Хората все пак се подчиняват на законите на природата, въпреки необикновените си способности“) коефициентът алфа на Кронбах се повишава до $\alpha=0,751$. Направената редукция отчита възможното премахване на твърдения 3 („Когато хората се намесват в природата, това води до катастрофални последици“) и 6 („Земята има много природни ресурси, само трябва да се научим как да ги разработим“), което също повишава надеждността ($\alpha=0,773$).

Таблица 2. Ротирана факторна матрица на айтемите по скала „Нова екологична парадигма“

	Фактори			
	1	2	3	4
Твърдение 13 (Екокриза)	0,787			
Твърдение 15 (Екокриза)	0,745			
Твърдение 5 (Екокриза)	0,729			
Твърдение 8 (Крехък баланс)		0,776		
Твърдение 9 (Липса на превъзходство)		- 0,571		
Твърдение 14 (Липса на превъзходство)		0,559		
Твърдение 6 (Ограничение за растеж)		0,510		
Твърдение 10 (Екокриза)	0,383	0,450	0,520	
Твърдение 12 (Антиантропоцентризъм)			0,760	
Твърдение 7 (Антиантропоцентризъм)	0,461		0,661	
Твърдение 2 (Антиантропоцентризъм)			0,626	
Твърдение 3 (Крехък баланс)				- 0,679
Твърдение 4 (Липса на превъзходство)		0,356		0,580
Твърдение 11 (Ограничение за растеж)	0,456	0,326		0,510
Твърдение 1 (Ограничение за растеж)				0,497
Процент на обяснена вариация	25,19	13,40	9,18	7,98
Алфа на Кронбах α	0.723	0.613	0.680	0.529

Обсъждане на получените резултати Дауншифтингът и неговите характеристики

Изследователският интерес е насочен към дефинирането на методите за реализиране на решението за доброволното намаляване на дохода и причините за неговото пораждаване. На изследваните лица е предоставена възможността да изберат едно от предложените общо четири действия, свързани с професионалния живот, които могат да доведат до по-ниско парично възнаграждение. Наблюдава се равно разпределение между: смяна на работата с по-нископлатена ($n=8$), напускане на платената работа ($n=8$) и смяна на кариерата ($n=8$). Броят на изследваните лица, намалили времето, прекарано на работа, е пет човека. Толкова са и лицата, посочили отговора, който предполага друга форма за реализация. За съжаление, нито едно от тях не дава допълнителна информация каква точно е тя.

При анализа на мотивите, довели до промяната в начина на живот, участниците посочват седем различни причини, свързани както със социални, така и с личностни фактори. Основанието, което посочват почти половината от така наречените „дауншифтьри“, е повече контрол и личностно удовлетворение ($n=14$), което отразява потребността от по-голяма автономия, свобода и разнообразни форми на развитие. Подобна причина често може да бъде свързана и с несъответствие между ценностите на личността и организацията. Вторият най-често споменаван мотив е свързан с постигането на по-голям баланс между професионалния и личния живот ($n=8$). Особеностите на извадката определят и честотата на посочване на третата причина, а именно „Прекарване на повече време със семейството“ ($n=5$). Този резултат следва логично както от възрастта на изследваните лица, така и от тяхното семейно положение. В настоящото изследване анкетираните са във възрастовия диапазон 19–24-годишна възраст и са предимно несемейни или необвързани. Желанието за придържане към по-здравословен начин на живот е провокирало четирима от дауншифтьрите да намалят своята обвързаност с работата. Само едно от изследваните лица посочва причината „Не толкова материалистичен начин на живот“ като основна действаща сила за промяна.

При изследване на величината на предприетата промяна на работното място три от изследваните лица регистрират мащабите ѝ като малки, седемнадесет от тях – като средни, а останалите тринадесет отчитат метаморфозата като голяма. За съжаление, обективните данни за финансовото положение и заеманата позиция преди и след промяната не са посочени. Това възпрепятства определянето на нов и стар статус и придобиване на реална представа за природата на и видовете дауншифтинг.

Промяната в начина на живот, дори и доброволна, предполага изпитване на затруднения в периода на адаптация. Изненадващо подобно предположе-

ние не се потвърждава от отговорите на изследваните лица за степента на приспособимост към по-ниския доход. Всъщност само един от определените като дауншифтъри участници определя този момент като изключително труден. Вероятно водени от силното желание за промяна, петнадесет от респондентите характеризират този период със средни нива на трудност, а останалите седемнадесет го смятат по-скоро за лесен.

Влияние на демографските характеристики на изследваните лица върху използваните конструкти

Полова принадлежност

Статистически значими резултати за различията между двете групи, произтичащи от тяхната полова принадлежност, се установяват при изследваната променлива „вътрешни аспирации“ ($F_{(98,1)}=10,615$; $p<0,002$). Макар и с минимална разлика, представителите от женски пол притежават по-висок бал по изследваните характеристики ($X=4.51$) в сравнение с мъжете ($X=4.20$). След проведен преглед на емпиричните изследвания, включващи индекса за аспирациите, е открита една статия, в която резултатите се потвърждават (Kasser, Ryan, Zax & Sameroff, 1995). Във въпросното проучване изследването е насочено към ценностите на лица в късна юношеска възраст. Фактът, че по-голямата част от участниците в настоящото изследване са в диапазона 19–24-годишна възраст, може да служи като интерпретация за съгласуваност на резултатите.

Установено е полово различие и в един от факторите на скалата за доброволна скромност. Наблюдава се статистически значима диференциация спрямо половата принадлежност ($F_{(98,1)}=5,641$; $p<0,020$) спрямо фактора „Екологична загриженост“, като жените притежават по-изразена тенденция за поведение, насочено към опазване на околната среда ($X=5.96$) в сравнение с мъжете ($X=5,34$).

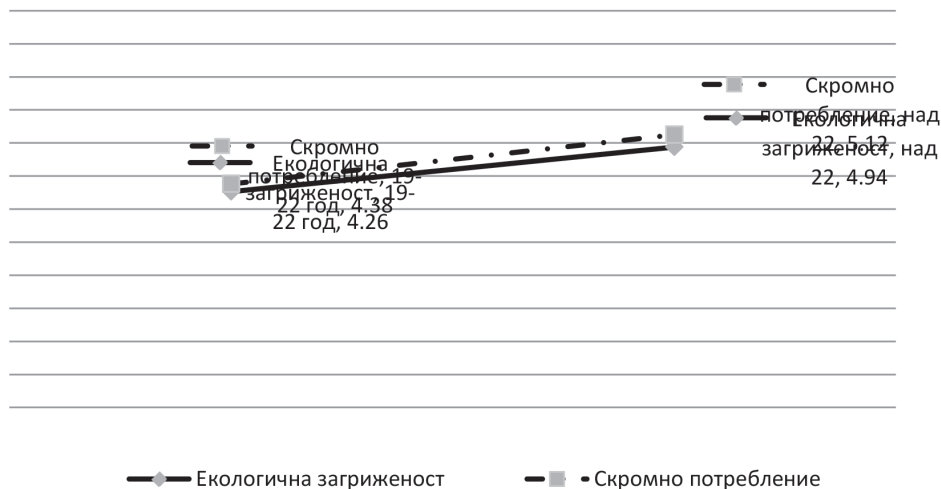
Възраст

За сравнителните анализи на данните изследваните лица са разпределени в две групи. Първата включва лицата от 19 до 22-годишна възраст, която обхваща студенти, а втората – респонденти над 22-годишна възраст.

Интересни резултати се наблюдават при отчитането на възрастта и ценностите, застъпени в скромния начин на живот. Установява се, че възрастта диференцира значимо подскалата „Екологична загриженост“ ($F_{(98,1)}=12,417$; $p<0,001$), както и подскалата „Скромно потребление“ ($F_{(98,1)}=5,648$; $p<0,020$). Регистрират се подобни тенденции и при двете подскали – с възрастта се повишава тяхната значимост (вж. фиг. 1). По-ниската загриженост за състояние-

то на околната среда от страна на най-младите е потвърдена в метаизследване (Van Liere & Dunlap, 1980). Подобни данни показват нуждата от включване на екологията на образователно равнище, което може да доведе до по-висока загриженост за природата и устойчивост на нагласите.

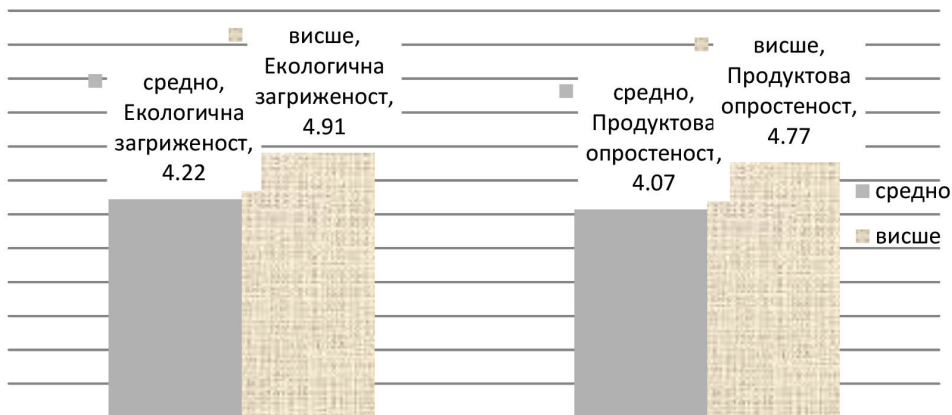
Възрастта диференцира значимо и формирането на външните аспирации. Установяват се статистически значими различия ($F_{(98,1)}=12,809$; $p<0,001$) между изследваните лица от 19 до 24-годишна възраст ($X=2,66$) и респондентите, намиращи се в групата над 22 години ($X=2,18$).



Фиг. 1. Вариации на „Екологична загриженост“ и „Скромно потребление“ в зависимост от възрастта

Образование

Образованието диференцира значимо две от подskalите, обособили се във въпросника, измерващ проявите на доброволна скромност: „Екологична загриженост“ ($F_{(98,1)}=10,277$; $p<0,002$) и „Продуктова опростеност“ ($F_{(98,1)}=5,610$; $p<0,020$). Данните за средните стойности на двете групи респонденти според образователния ценз са показани на фиг. 2.



Фиг. 2. Различия в подskalите „Екологична загриженост“ и „Продуктова опростеност“ в зависимост от образованието

Резултатите сочат, че тенденцията за прояви на поведение, съобразено с опазване на околната среда, се увеличава с придобиването на по-висока академична степен, като тя е най-силно изразена именно при лицата, успешно завършили магистърски курс ($X=4,90$). Подобни резултати се регистрират от други изследвания, проведени в различни години (Van Lieere & Dunlap, 1980; Dunlap et al., 2000). Едно от възможните обяснения за тази връзка е предположението, че хора с по-висок образователен ценз, които по принцип имат по-висок социоикономически статус, са с удовлетворени екзистенциални потребности и това вероятно ги прави по-откликващи на проблемите, свързани със социума и екологията.

Местоживеенето не е фактор, който диференцира значимо изследваните феномени. Всъщност най-вариативната променлива е „Екологична загриженост“, докато относително най-стабилната спрямо изследваните демографски признаци е „Личностно израстване“.

Изследване на корелационните взаимовръзки

Въз основа на корелационен анализ между променливите се установяват както положителни, така и отрицателни взаимозависимости между изследваните конструктори.

Регистрирана е умерена положителна връзка между скалата, измерваща новата екологична парадигма, и обособения фактор от въпросника за доброволна скромност „Екологична загриженост“ ($r=0.298$, $p<0,01$). Вероятно обяснение за тази взаимовръзка между променливите може да се потърси в различните аспекти на екологичното поведение, които се изследват. Твърде-

нията, включени в „Новата екологична парадигма“, са насочени по-скоро към съгласие със или отричане на твърдения, свързани с убеждения и нагласи за състоянието на околната среда, нейните ресурси, нарушения от човешката дейност баланс и антиантропоцентричната гледна точка. Тази скала притежава по-абстрактна природа. Въпросникът, измерващ екологичната загриженост, изследва наличието на конкретни действия и тяхното прилагане на практика – като например използването на алтернативни средства за транспорт, опити за намаляване на използваната вода и електричество и др. Всъщност наличието на умерена връзка между убежденията и реалното поведение е регистрирано и в друго изследване (Stern, Dietz, Kalof, & Guagnano, 1995).

Изследването на екологичните убеждения показва, че те корелират слабо отрицателно с външните аспирации ($r=-0,234$, $p<0,05$). Подобни резултати са очаквани, тъй като външните аспирации са насочени към постигане на финансов успех, добър представителен вид и популярност сред обществото, като техният характер се описва като материалистичен и силно антропоцентричен. Основната идея в „Новата екологична парадигма“ представя човека като част от природата и запазването ѝ, а не от експлоатацията на нейните ресурси. Като цяло установената слаба отрицателна връзка между двете променливи естествено произтича от противоположния характер както на цялостната гледна точка за света, така и на целеполагането, заложен в тях.

Благополучието през призмата на евдемонията корелира значително ($r=0,504$, $p<0,01$) с удовлетвореността, която изследваните лица изпитват от начина си на живот. Подобни резултати се установяват и в изследване, проведено за валидизирането на въпросника за евдемонично благополучие (Watermanetal, 2010). Обяснението на тази взаимовръзка е, че хората, които имат възможност за себеизразяване и реализация, изпитват по-високи нива на удовлетвореност от живота си.

Евдемоничното благополучие корелира положително в значителна степен и с фактора от скалата за доброволна скромност „Личностно израстване“ ($r=0,587$, $p<0,01$). Подобен резултат е логичен от гледна точка на цялата идея, заложена в евдемоничната философия, която отразява потребността на човек от развиване на силните му страни и включването в действия, чието изпълнение носи смисъл и цел в живота. Подобни са и ценностите, свързани с израстването на личността, където се ценят духовността, здравето, интелектът и способността за размишление, които, естествено, водят до по-задълбочено познаване на собствения потенциал.

Установява се умерена корелационна връзка между вътрешните аспирации и евдемоничното благополучие ($r=0,380$, $p<0,01$). Важно е да се отбележи, че тяхната естествена взаимозависимост произтича от една от основните аспирации – себевъзприемането. Сама по себе си тя насочва към реална оценка на личността, развитие чрез учене и положителна оценка на извършените задачи. Тези данни са в съответствие с резултати от изследване на обуслове-

ността между благополучието като цяло и вътрешните аспирации (Brown & Kasser, 2005).

Благополучието от гледна точка на хедонистичната перспектива е свързано умерено положително с фактора „Личностно израстване“ ($r=0,380$, $p<0,05$). Този резултат е логичен, тъй като се предполага, че удовлетвореността от живота се повишава с усъвършенстване на качествата, способността за вземане на самостоятелни и правилни решения и развитието на духовността. Като цяло слаба до умерена корелационна връзка се установява между тези променливи и в изследвания, проведени от К. Риф и колеги (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Слаба корелационната връзка се регистрира между удовлетвореността от живота и вътрешните аспирации ($r=0,266$, $p<0,01$). В предходни проучвания се установява положително взаимодействие между двете променливи (Ryan & Deci, 1996). Предполага се, че наличието на вътрешни аспирации води до удовлетворяване на потребностите от компетентност, свързаност и автономност, което, от своя страна, води до повишаване на удовлетвореността от живота и чувството за щастие.

Регистрира се слаба корелационна връзка между обособилите се два фактора от скалата за доброволна скромност, а именно „Екологична загриженост“ и „Личностно израстване“ ($r=0,266$, $p<0,01$). Този резултат е очакван, тъй като тези дименсии отразяват част от ценностите, заложили в скромния начин на живот. По своята същност те притежават логическа последователност, която предполага строг и определен модел на възникване и свързаност. Според теоретичния подход за появата на това явление нито една от тези ценности не може самостоятелно да подбуди промяната, която произлиза от синергичната взаимовръзка между тях. С тези факти се обяснява и наличието на умерена корелационна връзка отново между „Екологична загриженост“ и „Продуктова опростеност“ ($r=0,365$, $p<0,01$).

Данните от корелационния анализ сочат още, че между „Екологична загриженост“ и външните аспирации се установява умерена отрицателна връзка ($r=-0,472$, $p<0,01$). Подобен факт не е изненадващ, тъй като двете променливи отразяват противоположни представи за мястото на човека в природата. Външните аспирации са свързани с постигане на финансов успех и признание от страна на околните и провокират убеждения и нагласи, свързани по-скоро с антропоцентризма. Обратно, целеставянето, заложило в екологичното поведение, произтича от по-обширен мироглед и обхваща доброволното ограничение и съобразяване на дейностите, свързани с опазването на околната среда.

Регистрирана е положителна в значителна степен корелационна връзка между „Личностно израстване“ и вътрешните аспирации ($r=0,640$, $p<0,01$). Тези резултати са очаквани, тъй като една от основните целеставящи сили е свързана именно с развитието, себевъзприемането и самоопределеността на личността. Такива са и основните теми, заложили и във фактора „Лич-

ността израстване“ от скалата за доброволна скромност. В този смисъл взаимодействието между тях е логично и показателно за тяхната добра вътрешна консистентност.

Важно е да се отбележи регистрираната слаба отрицателна взаимовръзка между скалата „Продуктова опростеност“ и външните апирации ($\alpha=-0,216$; $p<0,01$). Подобен резултат насочва към бъдещи изследвания за влиянието на аспирациите върху потреблението. Тези резултати имат своята логична последователност, тъй като продуктите от психологическа гледна точка могат да бъдат възприети като израз на статус и материално положение. В подобна група попадат артефакти на материалистичните ценности, които не само са популярни и ненужно скъпи, но за тяхната изработка често се жертва полезността в името на цялостния вид. Ето защо потребление, продиктувано от вътрешни аспирации, е насочено към избор на стойностни, но прости продукти. На базата на изложените доводи може да бъде обяснена и умерената отрицателна корелационна връзка между „Скромно потребление“ и външните апирации ($r=-0,361$; $p<0,01$).

Установява се и отрицателна, но умерена взаимовръзка между вътрешните аспирации и физическото здраве ($r=-0,361$; $p<0,01$). Това предполага, че придържането към физически здравословен начин на живот е продиктувано от целеполагащи сили. Подобни резултати показват, че грижата за тялото и липсата на болестни състояния способстват за реализирането на дейности, които развиват потенциала на човек и неговите връзки с околните. Резултатите са представени нагледно в Таблица 3.

Таблица 3. Корелационни връзки между изследваните променливи

	Нова екологична парадигма	Евдемонично благополучие	Удовлетвореност от живота	Екологична загриженост	Личностно израстване	Продуктова опростеност	Скромно потребление	Външни аспирации	Вътрешни аспирации	Физическо здраве
Нова екологична парадигма	1	0,034	-0,128	0,298**	0,060	0,170	0,085	-0,234*	-0,039	-0,156
Евдемонично благополучие		1	0,504**	0,044	0,0587**	-0,146	0,181	0,035	0,380**	0,089
Удовлетвореност от живота			1	-0,188	0,314**	-0,172	0,019	0,025	0,266**	0,030
Екологична загриженост				1	0,252*	0,365**	0,088	-0,472**	0,006	0,097

Лично израстване					1	0,067	0,128	0,045	0,640**	0,309**
Продукто- ва опро- стеност						1	0,053	-0,216*	-0,038	-0,113
Скромно потребле- ние							1	-0,361**	-0,073	0,116
Външни аспирации								1	0,249*	0,120
Вътрешни аспирации									1	0,410**
Физическо здраве										1

*- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$

Ключов момент за разбиране на явлението „дауншифтинг“ е определянето на мотивите за предприемане на подобна промяна в начина на живот. В настоящото изследване най-често посочваният мотив е постигане на повече контрол и лично удовлетворение, следвано от желанието за баланс в живота. Подобни резултати са в унисон с мащабно изследване, проведено в Австралия, където 25% от идентифицираните „дауншифтьри“ поставят именно тази причина като водещ мотив за промяната. Различие се установява при поставяне на важността от увеличеното време, прекарано със семейството. За респондентите от австралийската извадка този мотив обяснява почти 23% от вариантите, докато в българската социокултурната среда той е едва на трето място. Процентното разпределение на останалите основания е както следва: 16% посочват спазването на здравословен начин на живот, а 14% постигането на повече баланс в живота като определящи. Другите източници за промяна са повече време за отглеждане на бебе (10%), живот, който не е толкова материалистичен (2%), начин на живот в унисон с природата (1%). Предполага се, че малките различия между двете извадки произтичат главно от техните демографски характеристики – възраст и семейно положение. Влияние оказва и размерът на изследваната група (Chhetri et al., 2009).

Що се отнася до методите за намаляване на обвързаността с работната среда, респективно с дохода, посочените действия са в синхрон с тези, получени от цитираното вече изследване. В него напускането на работното място е най-често срещаният отговор (23%), следван от намаляване броя на работните часове (16%), промяна на кариерата (14%) и започване на по-нископлатена работа (13%) (Chhetri et al., 2009).

След проведеня анализ се установява силна взаимозависимост между дауншифтинга и вътрешните аспирации. В природата на изследваното соци-

ално явление е заложено разнообразие от поведенчески и психологически прояви, провокирани от ценности и убеждения. Те, от своя страна, имат специфичен, но и дуалистичен характер, засягащи както глобални, така и личностни и идеалистични възприятия.

Бърч (Burch, 1997) прави опит за систематизиране на ключовите ценности, практики и положителни последици, с които се отличава доброволното решение за намаляване на дохода. Според автора личностната автономност и цялостност са дълбоко застъпени и силно изразени. Те водят до балансирането на ценности и действия, което се поддържа от добре обмислени избори и достигането на здраве и самодостатъчност. Като цяло подобно описание на потребността от развитие съвпада конкретно с вътрешната аспирация за личностно израстване. Емпиричната обосновка на ценностните приоритети, характерни за дауншифърите, доказва, че те са по-заинтересовани от личностно израстване, привързаност към общността и социални и екологични проблеми. Тяхното поведение корелира отрицателно с ценности, свързани с професионалното развитие, сигурността, здравето, финансовия успех и популярността (Brown & Kasser, 2005). Също така те се противопоставят на ценностите както на личния, така и на социо-политическия материализъм (пак там).

Установява се и статистически значима корелация между нововъзприетия начин на живот и екологичната загриженост. Една от ценностите, заложени в дауншифтинга, е свързана с признаване на взаимната връзка и зависимост между всички живи същества и активно сътрудничество с тях. Ето защо връзката с екосистемата и с другите хора се цени високо и се изразява чрез действия, които помагат да се поддържа екологичното равновесие. На базата на тази ценностна определеност е продиктувано и съгласуването на поведението със състоянието на околната среда и съзнателното пестене на ресурси като израз на екологичната загриженост.

Емпиричното изследване на връзката между екологичната насоченост и доброволното решение за намаляване на дохода е посветено главно на видовете потребление, свързани с двете променливи. Дауншифтингът се разглежда най-вече през призмата на видовете консумация, които могат да произтичат от заложените в него идеи: етична, социално осъзната, закупуване на екологични или органични продукти.

По-голямата част от изследванията за устойчивия начин на консумация разглеждат формата на редуцирано потребление, практикувана от „дауншифърите“, като свързана с проблемите на околната среда. Въпреки това някои от тях показват, че тази форма на антиконсумация може да бъде мотивирана от субективното поставяне на приоритети между лични интереси и благополучие. Например намаляването на потреблението може да бъде разбрано като преживяване на желанието за добър, смислен живот (Cherrier & Murtagy, 2007). Емпирично е установено, че по-голямата част от изследваните от тях даун-

шифтьри не споменават проблемите на околната среда като основни причини за тяхното намалено потребление.

Друг метод за оценяване на мотивационната свързаност с екологичната ангажираност е като се проучва каква част от изследваните дауншифтьри посочват загриженост за състоянието на природата и желание за по-малка екологична вреда като основни мотиватори за предприемане на промяна към намалена консумация или професионална заетост. В изследвания върху феномена „дауншифтинг“, проведени от Хамилтън (Hamilton, 2003; Hamilton & Mail, 2003) в Австралия и Великобритания, се установява, че незначителна част от изследваните лица посочват като основна причина за предприемане на промяната в живота по-екологичния начин на живот (респективно 7% и 5%). Изследванията, ръководени от Дж. Шреурс, дават информация за положителните оценки, които изследваните „дауншифтьри“ правят на ситуацията след промяната. В проучването върху доброволния живот с по-ниско ниво на консумация 21% от анкетираните холандци оценяват положителния ефект, който новият им начин на живот има върху околната среда. Те смятат, че съобразяват покупките си с глобалните проблеми на околната среда. Изключително интригуващи са резултатите, получени в изследването на феномена в Япония, където 61% от анкетираните посочват, че благоприятните последици от взетото решение за по-скромнен начин на живот се отразяват на екологичната обстановка, като реално това е положителният резултат с най-голям процент (Schreurs, 2014).

В подкрепа на разбирането на взаимодействието между екологичната насоченост и доброволното решение за намаляване на дохода трябва да бъде споменато и изследването на Браун и Касер (Brown & Kasser, 2006), насочено към разбирането именно на тази връзка. Те посочват, че е забележителен фактът, че дауншифтингът има независим ефект върху поведението, насочено към екологичните проблеми. Устойчивото развитие изисква промени в поведението, насочени специално към намаляване на материалната консумация. Подобна промяна в начина на живот може да бъде свързана с дауншифтинга, особено с неговите представители, които поставят състоянието на природата като основна мотивация за по-скромното си потребление и предполагат, че изучаването на подобни консуматорски модели могат да подкрепят цялостно устойчивото развитие. Въпреки това е важно да се отбележи, че лицата от дауншифтинг извадката в изследването на Браун и Касер в действителност са се насочили към по-скромнен начин на живот, но все пак нивото на използваните от тях ресурси не влиза в границите, смятани за устойчиви (пак там).

Ограничения на изследването и препоръки за бъдеща работа

Основните недостатъци на изследването са свързани с невъзможността на извадката да отговори на демографските и професионалните характеристики на явлениято. Изграденият образ на потенциалния дауншифтьр предполага

свърхуспешна кариера с натоварващо работно време и задължения. Друго ограничение произлиза от възрастовата група, към която принадлежат интервюираните. По-голямото разнообразие на представители от различни възрасти ще доведе до по-висока представителност на извадката. Необходимо е да се включат лица с различно семейно положение (вкл. родители) и финансово състояние. Размерът на извадката също трябва да бъде увеличен.

ЛИТЕРАТУРА

- Andrews, C.** (1997). *The circle of simplicity*. New York: Harper Collins.; достъпно от: http://tidsverkstaden.se/filarkiv/file/enkelhetens_cirkel.pdf
- Arrindell, W.A., Heesink, J., & Feij, J.A.** (1999). The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26, 815–826.
- Ayash-Abdo, H., & Alamuddin, R.** (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *Journal of Social Psychology*, 147, 265–284.
- Burch, M. A.** (2000). *Stepping lightly. Simplicity for people and the planet*. Gabriola Island, BC: New Society Publishers, p. 11.
- Casey, P. & Scott, K.** (2006). Environmental concern and behaviour in an Australian sample within an ecocentric – anthropocentric framework. *Australian Journal of Psychology*, 58, 2, 57–67.
- Cherrier, H. & Murray, J. B.** (2007). Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity. *Consumption, Markets & Culture* 10, 1–29.
- Chhetri, P., Stimson, R. & Western, J.** (2009). Understanding the downshifting phenomenon: A case of South East Queensland, Australia. *Australian Journal of Social Issues*, 44, 345–362.
- Cummins, R.A.** (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37–69.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L.** (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Dunlap, R. E., & Jones, R. E.** (2002a). Environmental attitudes and values. In R. Fernandez-Ballesteros (Ed.), *The encyclopedia of psychological assessment* (1, 364–369). London: Sage.
- Dunlap, R. E., & Jones, R. E.** (2002b). Environmental concern: Conceptual and measurement issues. *Handbook of environmental sociology*, 482–524).
- Dunlap, R. E., & Van Liere, K. D.** (1978). The „New Environmental Paradigm“: A proposed measuring instrument and preliminary results. *The Journal of Environmental Education*, 9(4), 10–19
- Dunlap, R. E., Van Liere, K. Mertig, A., & Jones, R. E.** (2000). Measuring endorsement of the new ecological paradigm: A revised NEP scale. *Journal of Social Issues*, 56, 425–442.

- Dunlap, R. E., & York, R.** (2008). The globalization of environmental concern and the limits of the post-materialist explanation: Evidence from four cross-national surveys. *Sociological Quarterly*, 49, 529–563.
- Engin, D.M.** (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 34, 1161–1170.
- Etzioni, A** (1998). Voluntary simplicity: Characterisation, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology*, 19, 619–643; доступно от: http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-10347-0_17
- Fransson, N., & Gärling, T.** (1999). Environmental concern: Conceptual definitions, measurement methods, and research findings. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 369–382.
- Ghazi, P., & Jones, J.** (1997). *Getting a life: The downshifter's guide to happier, simpler living*. London: Hodder & Stoughton.
- Hamilton, C.**(2003). Downshifting in Britain: A sea-change in the pursuit of happiness, *Discussion Paper No. 58* (The Australia Institute, Canberra).
- Hamilton, C. & Mail, L.**(2003).Downshifting in Australia: A sea- change in the pursuit of happiness, *Discussion Paper No. 50* (The Australia Institute, Canberra) доступно на: http://www.tai.org.au/documents/dp_fulltext/DP50.pdf
- Iwata, O.** (1997). Attitudinal and behavioral correlates of voluntary simplicity lifestyles, *Social Behaviour and Personality*, 27, 379–383.
- Iwata, O.** (1999) Perceptual and behavioral correlates of voluntary simplicity lifestyles, *Social Behaviour and Personality*, 25, 233–240.
- Kasser, T., & Ryan, R. M.** (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422.
- Kasser, T. & Ryan, R. M.** (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M.** (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and wellbeing: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131). Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber.
- Kasser, T., Ryan, R., Zax, M. & Sameroff, A.** (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907–914.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J.** (2002). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D.** (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H.** (2003). Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *Journal of Social Psychology*, 143, 277–290.
- Kling, K.C., Sletzer, M.M., & Ryff, C.D.** (1997). Distinctive life challenges: Implications for coping and well-being. *Psychology and Aging*, 18, 288–295.
- Lane, R. E.** (1993) Does money buy happiness?, *Public Interest*, Fall, p. 58

- Leonard-Barton, D.** (1981) Voluntary simplicity lifestyles and energy conservation, *Journal of Consumer Behaviour*, 8, 243–240.
- Lynch, B. D.** (1993). The garden and the sea: U.S. Latino environmental discourses and mainstream environmentalism. *Social Problems*, 40, 108–124.
- McKenna, E. P.** (1997). *When work doesn't work anymore: Women, work, and identity*. Rydalmere, NSW, Australia: Hodder & Stoughton.
- Pavot, W., & Diener, E.** (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Popcorn, F.** (1991). *The Popcorn report*. London: Thorsons.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.** (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.** (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L.** (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509–1524.
- Ryff, C. D.** (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D.** (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 99–108.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L.** (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H.** (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Saltzman, A.** (1991). *Downshifting: Reinventing success on a slower track*. New York: Harper Collins.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M.** (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U. S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225–241.
- Schor, J. B.** (1998). The overspent American: Upscaling, downshifting and the new consumer. New York: Basic Books; доступно на: <http://multinationalmonitor.org/mm1998/98sept/interview-schor.pdf>
- Schreurs, J.** (2014). Downshifting and Sustainability in Japan. *Ejcs*, 14, 56–67 доступно на: <http://japanesestudies.org.uk/ejcs/vol14/iss3/schreurs.html>
- Schultz, P. W.** (2000). Empathizing with nature: The effects of perspective taking on concern for environmental issues. *Journal of Social Issues*, 56, 391–406.
- Schultz, P. W.** (2001). The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 1–13.
- Schultz, P. W., Oskamp, S. & Mainieri, T.** (1995). Who recycles and when: a review of personal and situational factors. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 105–121.
- Schultz, P. W. & Zelezny, L. C.** (1998). Values and proenvironmental behaviour: A five-country survey. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29, 540–558.
- Schultz, P. W., & Zelezny, L. C.** (2003). Reframing environmental messages to be congruent with American Values. *Human Ecology Review*, 10, 126–136.

- Schultz, P., Gouveia, V., Cameron, L., Tankha, G., Schmuck, P., Franek, M.** (2005). Values and their relationship to environmental concern and conservation behavior. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 4, 457–475.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T.** (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531–543.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T.** (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319–1331.
- Stern, P. C., Dietz, T., & Kalof, L.** (1993). Value orientations, gender, and environmental concern. *Environment and Behavior*, 25, 322–348.
- Stern, P. C., & Dietz, T.** (1994). The value basis of environmental concern. *Journal of Social Issues*, 50, 65–84.
- Stern, P. C., Thomas D. & Guagnano, G. A.** (1995). The new environmental paradigm insocial psychological perspective. *Environment & Behavior*, 27, 723–745.
- Tan, P.** (2000). *Leaving the Rat Race to Get a Life: A Study of Midlife Career Downshift*. Doctoral thesis, Swinburne University of Technology, Melbourne.
- Thompson, S., & Barton, M.** (1994). Ecocentric and anthropocentric attitudes toward the environment. *Journal of Environmental Psychology*, 14, 149–157.
- Warren, B. & Kasser, T.** (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349–368.
- Waterman, A.S.** (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11, 47–74.
- Waterman, A.S.** (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Waterman, A. S.** (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist’s perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3, 234–252.
- Waterman, A.S.** (2005). When effort is enjoyed: Two studies of intrinsic motivation for personally salient activities. *Motivation and Emotion*, 29, 165–188.
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R., Williams, M., Agocha, V, Kim, S., Donnelan, B.** (2010). The questionnaire for eudemonic well-being: psychometric properties, demographic comparison, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41–61.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V. A., & Deci, E. L.** (2000). Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1756–1771.
- Wood, A. M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S.** (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385–399.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ НЕСУИЦИДНОТО САМОНАРАНЯВАНЕ

ЯВОР ВАСИЛЕВ

Докторант към Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“
vasilev.yavor@abv.bg

Явор Василев. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ НЕСУИЦИДНОТО
САМОНАРАНЯВАНЕ

Терминът „несуицидно самонараняване“ може да бъде дефиниран като пряко, умишлено увреждане на собствена телесна тъкан без намерение за самоубийство, което се извършва поради социално или културно неприемливи мотиви. През последните няколко десетилетия несуицидното самонараняване е предмет на задълбочен изследователски интерес и това води до разработването на редица теоретични модели, които имат за цел да изяснят механизмите, водещи до възникването на това маладаптивно поведение. В настоящата студия са очертани някои същностни особености на несуицидното самонараняване, които го разграничават от други увреждащи здравето поведения като индиректното самонараняване и опитите за самоубийство. Въпреки че ангажирането в несуицидно самонараняване е един от симптомите на гранично личностово разстройство, някои автори се обединяват около възгледа, че поведението представлява самостоятелен клиничен синдром. В студията са представени резултати от изследвания, които подкрепят тази концептуализация. Редица наскоро проведени епидемиологични изследвания установяват, че несуицидното самонараняване се среща значително по-често сред юноши и хора в ранна зряла възраст, отколкото сред деца и хора в средна и късна зряла възраст. Данните относно половите различия сочат, че несуицидното самонараняване е малко по-разпространено сред жени. Основната цел на настоящата студията е да бъде представен подробен обзор на теоретичната литература, която се занимава с въпроса за етиологията на несуицидното самонараняване. Освен подробни описания на редица влиятелни етиологични модели на несуицидното самонараняване, в студията са представени и резултати от изследвания,

които подкрепят тези модели. В рамките на съвременните теоретични подходи несуицидното самонараняване се разглежда като поведение, което изпълнява две основни функции – регулация на неприятни вътрешни състояния и оказване на въздействие върху динамиката на социалните интеракции.

Ключови думи: несуицидно самонараняване, епидемиология, етиология, обяснителни модели

Yavor Vassilev. THEORETICAL APPROACHES TO NONSUCIDAL SELF-INJURY

The term nonsuicidal self-injury (NSSI) is defined as the direct, deliberate destruction of one's own bodily tissue in the absence of suicidal intent and for reasons not socially or culturally sanctioned. During the past few decades, scientific interest in NSSI has grown considerably, which has led to the development of several theoretical models that aim to clarify the mechanisms underlying the occurrence of this maladaptive behavior. The present paper describes key features of NSSI that distinguish it from other harmful behaviors such as indirect self-injury and suicide attempts. Although engagement in NSSI is a symptom of borderline personality disorder, it has been argued that the behavior represents an independent clinical phenomenon. Preliminary findings that support the conceptualization of NSSI as a separate clinical syndrome are reviewed. Recent epidemiological research suggests that rates of NSSI are considerably higher among adolescents and young adults compared to children and older adults. With respect to gender differences it has been shown that NSSI is slightly more prevalent among females than males. The general aim of this paper is to provide a comprehensive review of the theoretical work on the etiology of NSSI. In addition to a detailed description of several influential etiological models of NSSI and some of their limitations, the paper presents empirical evidence to support those models. Contemporary etiological perspectives conceptualize NSSI as serving two general functions – regulation of aversive internal states and producing influence on interpersonal interaction.

Keywords: nonsuicidal self-injury, epidemiology, etiology, explanatory models

1. ДЕФНИРАНЕ И СЪЩНОСТ НА НЕСУИЦИДНОТО САМОНАРАНЯВАНЕ

Дефиниране на несуицидното самонараняване

В специализираната литература съществува широко съгласие за съдържанието на термина „несуицидно самонараняване“. Той се определя като „... прякото, умишлено увреждане на собствена телесна тъкан при липса на намерение за самоубийство“ (Nock & Favazza, 2009, p. 9). През последните години посочената дефиниция се използва за операционализиране на несуицидното самонараняване в голям обем емпирични изследвания. Несуицидното самонараняване включва широк кръг поведения, като например порязването на собствената кожа с бръснарско ножче, изгарянето ѝ с цигара, нанасянето на удари в главата или скубането на големи кичури коса. Необходимо е да се от-

бележи, че в категорията „несуицидно самонараняване“ не попадат социално или културно приемливи форми на увреждане или модифициране на телесна тъкан, които се възприемат като „...изразяване на индивидуалност, културна идентичност или креативност“ (Posner et al., 2014, p. 16). В този смисъл собственоръчното поставяне на обеци или правене на татуировки се разглеждат като форми на несуицидно самонараняване единствено когато водещата мотивация за тези поведения е увреждането на телесна тъкан само по себе си, а не например промяната във външния вид. По аналогичен начин увреждането на собствена телесна тъкан като част от религиозен ритуал – сравнително широко разпространена практика в рамките на някои вероизповедания, не попада в категорията „несуицидно самонараняване“¹.

За да бъде окачествено дадено поведение като несуицидно самонараняване, е необходимо то да води директно до увреждане на телесна тъкан. Поведения, които водят до увреждане на телесна тъкан или до отрицателни здравни последици чрез опосредстваш процес (напр. системна злоупотреба с алкохол), не се разглеждат като несуицидно самонараняване. Тези поведения се обозначават в специализираната литература с термина „индиректно самонараняване“. Директните форми на самонараняване – както суицидно, така и несуицидно, се намират във взаимовръзка с редица индиректни форми на самонараняване като злоупотребата с психоактивни вещества, наличието на хранително разстройство и ангажирането в рисково сексуално поведение (цит. по Hooley & Germain, 2014). Необходимо е да се отбележи също така, че несуицидното самонараняване е поведение, което винаги се извършва при наличието на умисъл и тази негова характеристика го отличава от инцидентните форми на директно самонараняване като например неволното порязване при бръснене.

М. Нок и А. Фаваца (Nock & Favazza, 2009) разграничават три типа несуицидно самонараняване. Първият от тях – т. нар. обичайно несуицидно самонараняване, е най-често срещаният и обикновено се наблюдава при хора, които не страдат от разстройство на развитието или психотично разстройство. Вторият тип е т.нар. стереотипно несуицидно самонараняване, което се среща най-вече сред индивиди, страдащи от разстройство на развитието. Стереотипното несуицидно самонараняване обикновено се извършва с висока честота, без използването на предмети и причинява слабо или умерено физическо увреждане. Третият тип – значителното несуицидно самонараняване, от друга страна, се извършва с ниска честота, в определени случаи дори веднъж в живота на човек, и води до изключително тежко физическо увреждане. М. Нок и А. Фаваца подчертават, че този тип несуицидно самонараняване се наблюдава

¹ Всяка година по време на религиозния празник Ашура стотици мюсюлмани, изповядващи шиитски ислям, почитат гибелта на внука на пророка Мохамед – имам Хюсеин, като сами си нанасят удари с нож по тялото и се самобичуват (Stone, 2014).

обикновено при хора с психотично разстройство или в контекста на тежка интоксикация с психоактивни вещества (пак там). Пример за значително несуйцидно самонараняване е човек, страдащ от шизофрения, който ампутира част от тялото си под влиянието на слухови халюцинации с императивен характер.

Обичайното несуйцидно самонараняване е най-добре изученият от посочените три типа и фокусът на настоящата студия попада единствено върху него. М. Нок и А. Фаваца (Nock & Favazza, 2009) допълнително разграничават три подтипа обичайно несуйцидно самонараняване – компулсивно, епизодично и повтарящо се. Компулсивното несуйцидно самонараняване се извършва ритуално и обикновено е предшествано от съвсем кратък период на предварително планиране. Епизодичното несуйцидно самонараняване, от своя страна, се извършва с ниска честота от хора, които не идентифицират себе си като самонараняващи се. Повтарящото се несуйцидно самонараняване се извършва с по-висока честота в сравнение с епизодичното (напр. веднъж седмично) и за хората, които се ангажират в него, е характерна известна идентификация с това поведение. Според М. Нок и А. Фаваца, въпреки че не съществува ясна разграничителна линия между епизодичното и повтарящото се несуйцидно самонараняване, посочените категории очертават важни отлики между различните проявления на поведението. Авторите изтъкват, че могат да бъдат разграничени и три типа несуйцидно самонараняване в зависимост от тежестта на физическото увреждане, което поведението причинява – леко, умерено (изискващо медицински грижи) и тежко (предизвикващо перманентно обезобразяване) (пак там).

В последното издание на Диагностичния и статистически наръчник на психичните разстройства на Американската психиатрична асоциация (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013) несуйцидното самонараняване е включено не като самостоятелна диагностична единица, а като състояние, което е необходимо да бъде изследвано допълнително. В класификационната система DSM-5 са посочени няколко диагностични критерия, според които несуйцидното самонараняване трябва да бъде включено в бъдеще като психично разстройство. Даден индивид покрива предложените в DSM-5 критерии, ако се е самонаранявал без намерение за самоубийство в поне пет дни през последната една година и това поведение води до клинично значим дистрес или до проблеми в междуличностната, академичната или друга важна сфера на функциониране. Диагностичните насоки изискват проявите на самонараняване да са социално неприемливи и да са свързани с поне един от три типа очаквания: за разрешаване на трудности от междуличностен характер; за постигане на облекчение от отрицателни чувства или когнитивни състояния; за генериране на положителни чувства. Според предложените в DSM-5 критерии несуйцидното самонараняване трябва да бъде предхождано от поне едно от следните състояния: повтарящи се мисли за самонараняване; трудности в междуличностен план или отрицателни преживявания (напр. тревожност),

непосредствено преди епизодите на самонараняване; период на свръхангажираност с поведението. Необходимо е също проявите на самонараняване да не могат да бъдат обяснени по-добре чрез друго психично разстройство или медицинско състояние (напр. самонараняване под формата на стереотипно, повтарящо се поведение при пациент с разстройство от аутистичния спектър) (пак там).

Към настоящия момент емпиричната литература, която изследва несуицидното самонараняване в качеството му на психично разстройство според предложените в DSM-5 критерии, е все още в своя начален етап на развитие. В систематизиран обзор на 16 изследвания на клинични и масови извадки, в които понятието „несуицидно самонараняване“ е операционализирано според насоките в DSM-5, се установява, че за индивидите, покриващи диагностичните критерии, са характерни значимо по-високи нива на психопатология и психологически проблеми в сравнение както със самонараняващи се индивиди, които не покриват критериите, така и с индивиди без история на самонараняване (Zetterqvist, 2015). Въпреки че тези резултати са източник на подкрепа за валидността на предложените в DSM-5 критерии, необходимо е натрупването на повече емпирични данни и вероятно усъвършенстването на критериите преди несуицидното самонараняване да бъде включено като самостоятелна нозологична единица в диагностичната номенклатура. За разлика от подхода, възприет в DSM-5, в рамките на който несуицидното самонараняване се разглежда като диагностична категория, голяма част от изследователите прилагат дименсионален подход към изучаването на това поведение и се фокусират върху неговата честота или тежест. Въпреки това, както отбелязват К. Гордън и колеги (Gordon et al., 2014), по-голямата част от участниците в изследвания с история на несуицидно самонараняване вероятно ще покрият предложените в DSM-5 диагностични критерии.

Разграничаване на несуицидното самонараняване и опитите за самоубийство

Според посочената дефиниция, за да бъде окачествена дадена проява на самонараняване като несуицидна, е необходимо тя да бъде съпроводена от пълната липса на намерение за самоубийство (Nock & Favazza, 2009). Концептуализирането на несуицидното и суицидното самонараняване като две самостоятелни явления е от съществено значение както за разработването на прецизни етиологични модели, така и за планирането на ефективни стратегии за превенция и терапия. Разграничаването на двете групи поведения обаче може да бъде свързано с известни трудности, които произтичат от това, че несуицидното и суицидното самонараняване често се наблюдават в съвкупност при даден човек. Например в изследване на Д. Клонски и Т. Олино (Klonsky & Olino, 2008), проведено сред извадка от студенти, се установява, че изследваните лица с

история на несуицидно самонараняване е осем пъти по-вероятно да обмислят самоубийство и е 25 пъти по-вероятно да са правили опит за самоубийство в сравнение с изследваните лица без минали прояви на несуицидно самонараняване. Резултатите от трикратно лонгитудно изследване на студенти разкриват, че миналите епизоди на несуицидно самонараняване са значим предиктор на ангажирането в опит за самоубийство за период от три години (Whitlock et al., 2013). Въпреки това съществуват доказателства, че не всички хора, които се ангажират в несуицидно самонараняване, са в риск от самоубийство. Д. Клонски и Т. Олино (Klonsky & Olin, 2008) идентифицират няколко групи студенти в зависимост от метода и функциите на несуицидното самонараняване, които в различна степен са се ангажирали в суицидно поведение в миналото. В ретроспективно изследване на клинична извадка от юноши се установява, че най-често докладваната от изследваните лица мотивация за несуицидно самонараняване – регулацията на неприятни емоционални или когнитивни състояния, е значимо свързана с наличието на минали опити за самоубийство, за разлика от останалите функции, които поведението изпълнява (Nock & Prinstein, 2004). В обзор на емпиричната литература по темата Дж. Муленкамп (Muehlenkamp, 2014) прави обобщението, че по-високата честотата на несуицидното самонараняване не е свързана с по-висок риск от самоубийство, за разлика от редица други характеристики на поведението като по-голямата му тежест, използването на повече и по-разнообразни методи, както и по-ниското равнище на изпитана болка по време на епизодите на самонараняване.

Вземайки под внимание взаимовръзката между несуицидното и суицидното самонараняване, някои изследователи се фокусират върху идентифицирането на фактори, на основата на които двете групи поведения могат да бъдат надеждно диференцирани. На концептуално равнище основният метод за разграничаване на епизодите на несуицидното самонараняване и опитите за самоубийство е идентифицирането на суицидно намерение. За да се установи наличието на намерение за самоубийство, е необходимо изследваните лица да осъзнават дали от дадена проява на самонараняване ще произтекат летални последствия. Съществуват обаче известни трудности, свързани с прилагането на този подход. Дж. Муленкамп (Muehlenkamp, 2014) отбелязва, че намерението за самоубийство е когнитивно състояние, за което може да бъде характерна висока степен на променливост в рамките на кратък период от време. Освен това използването на намерението за самоубийство като фактор, диференциращ суицидното и несуицидното самонараняване, изисква изследваните лица да осъзнават своята мотивация за поведение, което обикновено се осъществява в състояние на интензивен дистрес (пак там). Тези особености могат да създадат проблеми при ретроспективното установяване на намерение за самоубийство по време на минали епизоди на самонараняване.

Въпреки очертаните трудности съществуват емпирични данни, че суицидното намерение е фактор, който разграничава надеждно епизодите на несуй-

цидно самонараняване и опитите за самоубийство. М. Нок и Р. Кеслър (Nock & Kessler, 2006) например установяват значими групови различия по няколко фактора между изследваните лица с прояви на несуицидно самонараняване и тези с опити за самоубийство, но факторът, който в най-висока степен диференцира двете групи, е суицидното намерение по време на епизодите на самонараняване. Резултатите от други изследвания разкриват, че в сравнение с юноши с минали опити за самоубийство техните връстници, които се ангажират единствено в несуицидно самонараняване, преживяват значимо по-ниски нива на безнадеждност, поддържат значимо по-положителни нагласи към живота и също така се чувстват в по-малка степен отблъснати от него (цит. по Muehlenkamp, 2014). Освен това съществуват данни че, хората, които се ангажират в несуицидно самонараняване напълно осъзнават липсата на летални последици от това поведение (цит. по Muehlenkamp, 2005) и използват методи на самонараняване, които е малко вероятно да доведат до летален изход, за разлика от хората, които се ангажират в опит за самоубийство (цит. по Muehlenkamp, 2014). В тази връзка Дж. Муленкамп (Muehlenkamp, 2014) подчертава, че докато самоубийството е свързано с намерението за елиминиране на съзнателните преживявания, несуицидното самонараняване е насочено към тяхното модифициране в контекста на желанието на човек да продължи да живее.

Друг фактор, който разграничава епизодите на несуицидно и суицидно самонараняване, са функциите на тези две групи поведения. Както беше посочено, функцията, която несуицидното самонараняване изпълнява най-често, е редуцирането на неприятни, нежелани емоционални или когнитивни състояния (Gratz, 2003; Klonsky, 2007; Klonsky & Glenn, 2009; Nixon, Cloutier, & Aggarwal, 2002; Nock & Prinstein, 2004; Suyemoto, 1998). Въпреки че в някои случаи самоубийството също е възможно да изпълнява тази функция (Nock & Prinstein, 2004), резултатите от редица изследвания сочат, че водещата мотивация за това поведение е желанието на индивида да умре, да избяга или да облекчи другите (цит. по Muehlenkamp, 2014). Освен това съществуват данни, че несуицидното и суицидното самонараняване могат да бъдат противоположни от гледна точка на техните функции, тъй като участниците в редица изследвания докладват за минали епизоди на несуицидно самонараняване, които са насочени към премахване на импулси за самоубийство (Klonsky, 2007; Klonsky & Glenn, 2009; Nixon, Cloutier, & Aggarwal, 2002).

Несуицидното самонараняване като самостоятелен клиничен синдром

Както в DSM-5, така и в 10-ата ревизия на Международна класификация на болестите (World Health Organization, 1992) несуицидното самонараняване фигурира като един от симптомите на гранично личностово разстройство. Разбира се, не е задължително човек да се самонаранява, за да бъде диагностици-

цирн с гранично личностово разстройство и данните от изследване на К. Глен и Д. Клонски (Glenn & Klonsky, 2013) разкриват, че двете състояния са до известна степен независими. Изследователите използват критериите, предложени в DSM-5, и установяват значима взаимовръзка между несуйцидното самонараняване и граничното личностово разстройство. Получените резултати сочат обаче, че честотата, с която двете диагностични категории се срещат едновременно сред клинична извадка от юноши (23%), е същата или значимо по-малка от честотата, с която граничното личностово разстройство се среща коморбидно с други форми на психопатология (напр. булимия или тревожни разстройства). Малко повече от половината от юношите (52%), които покриват диагностичните критерии за несуйцидно самонараняване, покриват също и критериите за гранично личностово разстройство. Установява се също така, че редица клинично значими проблеми, свързани с несуйцидното самонараняване не могат да бъдат обяснени чрез наличието на гранично личностово разстройство, тъй като положителната взаимовръзка между несуйцидното самонараняване, от една страна, и нивата на суйцидна идеация, самота и проблемите с регулацията на емоциите, от друга, остава значима и след контролиране на симптомите на гранично личностово разстройство (пак там). Това изследване демонстрира, че несуйцидното самонараняване се среща независимо от диагностичната категория на граничното личностово разстройство, и подкрепя концептуализирането на поведението като самостоятелен клиничен синдром. Резултатите от други изследвания сочат, че несуйцидното самонараняване е поведение, което се наблюдава при пациенти с широк кръг психични и поведенчески разстройства (напр. депресивно разстройство, посттравматично стресово разстройство, харанителни разстройства и др.), но също и при хора без психопатология (цит. по Bentley, Nock, & Barlow, 2014; цит. по Muehlenkamp, 2014). Имайки предвид тези данни, К. Бентли и колеги (Bentley et al., 2014) посочват, че несуйцидното самонараняване трябва да се разглежда като трансдиагностично поведение, а не като специфичен симптом на дадено разстройство.

2. ЕПИДЕМИОЛОГИЯ НА НЕСУИЦИДНОТО САМОНАРАНЯВАНЕ

Прецизното установяване на честотата, с която несуйцидното самонараняване се среща сред общата популация, е задача, свързана с известни трудности. Първата от тях се отнася до начина, по който епидемиологичните данни се събират. Известно е, че сравнително малка част от хората, които се ангажират в несуйцидно самонараняване, получават медицинска грижа и поради тази причина използването на данни от болнична документация не е надежден метод за установяване на степента, до която това поведение е разпространено (Rodham & Hawton, 2009). Освен това несуйцидното самонараняване е социално неприемливо поведение и хората, които се ангажират в него, често са обект на стигматизация. Тези хора е възможно да не са склонни

да докладват за минали прояви на самонараняване в качеството им на участници в емпирични изследвания. Описаната тенденция създава трудности, които засягат не само провеждането на епидемиологични изследвания, а изучаването на несуйцидното самонараняване по принцип. Въпреки очертаните трудности съществува известна яснота по отношение на основните въпроси за епидемиологията на несуйцидното самонараняване. Необходимо е да се отбележи, че цитираните в настоящата студия данни относно епидемиологията на несуйцидното самонараняване са събрани в рамките на изследвания, проведени на територията на САЩ.

Несуйцидното самонараняване е най-широко разпространено сред хората в юношеска и ранна зряла възраст и поради тази причина емпиричните изследвания на това поведение обикновено имат за обект извадки в тези два възрастови периода. Средната възраст, на която поведението се наблюдава за първи път, варира сред различни извадки в интервала от 11 до 15 г. (цит. по Rodham & Hawton, 2009; цит. По Whitlock & Selekman, 2014). Установено е че, дяловете на юношите според тяхната възраст по време на първия епизод на самонараняване са приблизително нормално разпределени, като 25% от участниците в изследване споделят, че са започнали да се самонараняват на възраст между 11 и 15 г., 27% на възраст между 15 и 16 г. и 38,6% на възраст между 17 и 26 г. По отношение на степента, до която несуйцидното самонараняване е разпространено, данните, получени от изследвания на масови извадки сочат, че дялът на юношите, които докладват, че са се ангажирали в несуйцидно самонараняване, варира между 12 и 37,2%. Процентът на хората в ранна зряла възраст, които споделят, че са се ангажирали в несуйцидно самонараняване в рамките на различни изследвания на масови извадки, варира в приблизително същите граници (цит. по Whitlock & Selekman, 2014). Несуйцидното самонараняване е поведение, което е по-широко разпространено сред клинични извадки. Дялът на юношите в клинични извадки, които докладват, че са се ангажирали в несуйцидно самонараняване някога в миналото, варира между 40 и 60%. В рамките на различни изследвания приблизително 7% от изследваните лица в юношеска и ранна зряла възраст докладват, че са се ангажирали в несуйцидно самонараняване през последната една година (цит. по Rodham & Hawton, 2009). Несуйцидното самонараняване се среща значително по-рядко сред хора в средна и късна зряла възраст, отколкото сред юноши и хора в ранна зряла възраст. Дялът на хората в зряла възраст, в т.ч. и хора в ранна зряла възраст, които споделят за минали епизоди на несуйцидно самонараняване, е приблизително 4% сред масови извадки и между 19 и 25% сред клинични (цит. по Nock, 2010). В ретроспективно изследване на студенти, които в миналото са се ангажирали в повтарящо се несуйцидно самонараняване, но вече са спрели да се самонараняват, се установява, че по-голямата част от изследваните лица (79,8%) са престанали да се ангажират в поведението в рамките на петгодишния период след първия им епизод (Whitlock,

Eckenrode, & Silverman, 2006). Тези данни свидетелстват, че прекратяването на практиката на самонараняване в голяма част от случаите е възможно да се дължи на спонтанна ремисия.

Съществуват данни, че най-често използваният метод за несуицидно самонараняване е порязването на собствена кожа с остър предмет, обикновено в областта на ръцете, краката и стомаха (цит. по Nock, 2010). В различни изследвания се установява, че между 70 и 90% от хората, които се ангажират в несуицидно самонараняване, използват този метод (цит. по Klonsky, 2007). Вторият най-често използван метод е нанасянето на удари в главата (21–44%), а на трето място се нарежда изгарянето на област от кожата (15–35%) (цит. по Rodham & Hawton, 2009). Други по-малко разпространени методи за самонараняване са чесане на кожата, докато започне да кърви, възпрепятстване на заздравяването на рана, скубане на коса и хапане (цит. по Nock, 2010). Голяма част от хората, които се ангажират в несуицидно самонараняване, са склонни да използват повече от един метод. Установено е, че хората, които се ангажират в повтарящо се несуицидно самонараняване, използват средно четири различни метода, като честотата на самонараняване корелира положително с броя използвани методи (цит. по Muehlenkamp, 2014). По отношение на честотата, с която несуицидното самонараняване се извършва от даден индивид, получените данни варират в зависимост от особеностите на изследваната извадка. По-голямата част от самонараняващи се хора, изследвани като част от масови извадки, се ангажират сравнително рядко в това поведение – средно по-малко от десет пъти към момента на изследване (цит. по Nock, 2010). От друга страна, изследваните лица в клинични извадки докладват значително по-висока честота на самонараняване, в някои случаи до средно над петдесет епизода за последната година (Nock & Prinstein 2004). В проспективно изследване, проведено сред неклинична извадка от 30 самонараняващи се юноши, изследваните лица споделят за честота на самонараняване от един или два епизода седмично (Nock, Prinstein, & Stebra, 2009).

Съществуват данни, че несуицидното самонараняване е поведение, което се среща по-често сред жени, отколкото сред мъже. Установява се обаче, че половите различия в степента, до която несуицидното самонараняване е разпространено, са малки и дори някои изследвания не успяват да документират значими различия (цит. по In-Albon, 2015; цит. по Rodham & Hawton, 2009). В метаанализ, обхващащ изследвания на клинични, масови и университетски извадки с различен възрастов профил, се установява, че жените е 1,5 пъти по-вероятно да се ангажират в несуицидно самонараняване в сравнение с мъжете – размер на ефекта, който изследователите определят като малък за стандартите на епидемиологичните изследвания, чийто предмет са различията между двата пола (Bresin & Schoenleber, 2015). Резултатите от този метаанализ разкриват, че половите различия в разпространението на несуицидното

самонараняване са функция на особеностите на изследваната извадка, доколкото те са по-големи сред клинични извадки, отколкото сред масови и университетски. Установено е, че мъжете и жените са склонни да използват различни методи на несуицидно самонараняване. Резултатите от ретроспективно изследване на М. Андовър и колеги (Andover et al., 2010), проведено сред извадка от студенти, разкриват, че жените най-често се ангажират в несуицидно самонараняване чрез нанасяне на порезни рани върху кожата си. Мъжете, от друга страна, най-често се самонараняват, като нанасят удари върху тялото си и в сравнение с жените е по-вероятно да изгарят области от кожата си. Скубането на коса, възпрепятстването на рана от заздравяване, хапането, чесането и щипането са методи на несуицидно самонараняване, които се срещат значимо по-често сред жени (Bresin & Schoenleber, 2015). Също така жените е по-вероятно да се ангажират за първи път в несуицидно самонараняване на значимо по-ранна възраст в сравнение с мъжете. Средната възраст към момента на първия епизод на несуицидно самонараняване, която жени докладват ретроспективно, е 11,6 г., докато при мъже тя е 13,8 г. (Andover et al., 2010).

3. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ НЕСУИЦИДНОТО САМОНАРАНЯВАНЕ

Редица наскоро проведени изследвания установяват, че броят на хората, които се ангажират в несуицидно самонараняване, се увеличава (цит. по Nock, 2009). Тази тревожна тенденция е сред основните причини все по-голям брой изследователи от различни области на психологическата наука да насочват вниманието си както към индивидуалните специфики на хората, които се ангажират в това поведение, така и към особеностите на междуличностния контекст, в който тези хора функционират. Събирането на сравнително голям обем данни за различните видове фактори (психологически, биологични, социални и средови), които повишават риска даден индивид да се ангажира в несуицидно самонараняване, стимулира конструирането на теоретични модели, които имат за цел да разкрият механизмите и процесите, водещи до възникването на това поведение, и да подпомогнат усилията, насочени към неговата превенция и терапия. Основната цел, която настоящата студия си поставя, е да представи задълбочен обзор на теоретичната литература, която има за свой предмет етиологията на несуицидното самонараняване. Оставащата част от настоящото изложение включва детайлно описание на етиологичните модели на несуицидното самонараняване, разработени през последните години, които се подкрепят в най-висока степен от емпирични наблюдения. Представени са и редица ограничения, характерни за някои от разглежданите теоретични модели, произтичащи най-вече от тенденцията предложеното обяснение да се фокусира върху отделни аспекти на несуицидното самонараняване.

Модел за избягването на преживявания

Моделът за избягването на преживявания, предложен от А. Чапман и колеги (Chapman, Gratz, & Brown, 2006), е в значителна степен повлиян от биосоциалната теория за граничното личностово разстройство, разработена от М. Линихан (Linehan, 1993). Както беше посочено, несуицидното самонараняване е симптом на граничното личностово разстройство и взаимовръзката между тях е документирана в резултатите от множество изследвания. Например в ретроспективно изследване на извадка от студенти се установява, че изследваните лица с минали прояви на несуицидно самонараняване докладват значимо по-голям брой симптоми на гранично личностово разстройство в сравнение с изследваните лица без история на самонараняване (Brickman et al., 2014). Необходимо е да се отбележи обаче, че силата на тази взаимовръзка е умерена (Brickman et al., 2014; Glenn & Klonsky, 2013). В своята теория М. Линихан (Linehan, 1993) издига хипотезата, че едни от основните характеристики на граничното личностово разстройство са високите нива на емоционална реактивност и ниският толеранс към отрицателни емоции. В този смисъл пациентите с гранично личностово разстройство е възможно да преживяват неприятни емоции по-интензивно и да се ангажират в несуицидно самонараняване, за да редуцират нивото на отрицателен афект.

Едно от основните схващания в обяснителния модел на А. Чапман и колеги (Chapman et al., 2006) е, че несуицидното самонараняване е поведение, насочено към избягване на нежелани вътрешни преживявания. Според авторите несуицидното самонараняване може да се разглежда като елемент от един по-широк клас поведения, обединени от обща функция – избягване на неприятни вътрешни преживявания или условията, които ги предизвикват. А. Чапман и колеги изтъкват, че основната функция, която несуицидното самонараняване изпълнява, е избягване на нежелани, отрицателни емоции и в този смисъл то представлява емоционално-регулаторна стратегия. Също така несуицидното самонараняване е възможно да служи и за избягване на преживявания с неафективен характер като мисли, спомени, соматични усещания и др., които обаче са свързани с възникването на отрицателни емоции (пак там).

А. Чапман и колеги (Chapman et al., 2006) описват няколко фактора, които стоят в основата на повишената тенденция към избягване на преживявания, характерна за хоарата, които се ангажират в несуицидно самонараняване. Два от тях са висока емоционална интензивност/реактивност и нисък толеранс към емоционален дистрес – особености на самонараняващите се хора, описани от М. Линихан (Linehan, 1993). В модела за избягването на преживявания се посочва, че за някои хора са характерни завишени нива на физиологична възбуда като компонент на емоционалната реакция, които е възможно да създадат трудности в регулацията на емоциите. Високата емоционална интен-

живност може да доведе до тенденция към избягване на отрицателни емоции, тъй като индивидът ги преживява като особено неприятни, в резултат на което вероятността от несуицидно самонараняване се увеличава. Овен това според А. Чапман и колеги степента, до която отрицателните емоции се преживяват като неприятни, зависи не само от нивото на физиологична възбуда, а също и от нивото на толеранс към емоционален дистрес. Предполага се, че niskият толеранс към отрицателни емоции също е свързан с по-висок риск от самонараняване, тъй като подтиква индивида към редуциране или елиминиране на емоционалната възбуда, независимо от нейния действителен интензитет. Трети фактор, който участва във формирането на тенденция към избягване на преживявания, според модела е наличието на дефицити в уменията за емоционална регулация. Авторите издигат хипотезата, че някои индивиди се ангажират в несуицидно самонараняване поради невъзможност да приложат адаптивни стратегии за регулация на отрицателни емоции, като например изместване на вниманието от стимулите, предизвикващи отрицателната емоционална реакция, или търсене на социална подкрепа. Също така някои хора, притежаващи необходимия репертоар от умения за ефективна регулация на отрицателни емоции, могат да бъдат възпрепятствани да ги приложат в състояние на емоционална възбуда. Според авторите състоянието на интензивна емоционална възбуда може да повлияе отрицателно върху избора, планирането и реализирането на ефективни емоционално-регулаторни стратегии в полза на краткосрочни, лесно изпълними и маладаптивни стратегии като несуицидното самонараняване (пак там).

Освен изброените диспозиционни фактори А. Чапман и колеги (Chapman et al., 2006) описват и три хипотетични механизма, чрез които несуицидното самонараняване е възможно да редуцира отрицателен афект. Първият от тях се отнася до т.нар. опиоидна хипотеза, според която ангажирането в несуицидно самонараняване стимулира освобождаването на ендогенни опиоиди от нервната система. Авторите подчертават, че завишените нива на ендогенни опиоиди, съпътстващи епизодите на самонараняване, е възможно да доведат до намалено усещане за болка (т.нар. аналгезия) и до елиминиране на състоянието на емоционален дистрес. От друга страна, в модела се допуска, че несуицидното самонараняване е източник на стимулация, която е възможно да доведе до облекчение, тъй като измества фокуса на вниманието от неприятните емоции към усещането за болка. Според А. Чапман и колеги несуицидното самонараняване притежава потенциала да изведе индивида от неприятно състояние на вцепененост или дисоциация чрез ориентиране на вниманието към средата. Третата хипотеза, която авторите издигат, гласи, че несуицидното самонараняване може да бъде използвано като форма на самонаказване за възприети провинения. Самонараняването е възможно да намали преживяването на вина или срам, ако бъде съгласувано с убеждението на индивида, че заслужава да бъде наказан. Предполага се също, че човек може да започне

да възприема несуйцидното самонараняване като поведение, което намалява вероятността той да бъде наказан от другите (пак там).

За да опише механизмите, които поддържат несуйцидното самонараняване устойчиво във времето, моделът за избягването на преживявания интегрира в себе си ключови концепции от теорията на обуславянето. Според А. Чапман и колеги (Chapman et al., 2006) възникването на отрицателна емоционална реакция подтиква индивида да избегне нежеланата възбуда чрез самонараняване. Редуцирането или елиминирането на неприятното състояние чрез несуйцидно самонараняване подкрепя това поведение отрицателно и повишава вероятността то отново да бъде използвано за емоционално-регулаторни цели в бъдеще. Повтарянето на описания процес на оперантно обуславяне засилва връзката между нежеланите емоционални преживявания (условен стимул) и несуйцидното самонараняване (условна реакция). В дългосрочен план преживяванията, които индивидът се стреми да избегне чрез хронично самонараняване, стават все по-интензивни и чести. А. Чапман и колеги правят предположението, че повтарящото се самонараняване възпрепятства процеса на десенситизация към нежеланите емоционални преживявания, тъй като изключва възможността индивидът да научи, че избегнатите емоции всъщност не представляват заплаха. Авторите допълват, че несуйцидното самонараняване вероятно се поддържа устойчиво и под действието на възприето от индивида вербално правило, отнасящо се до благоприятните последици от това поведение (напр. „Ако нараня себе си, ще се почувствам по-добре“). Според А. Чапман и колеги подобен род убеждения се формират или на основата на миналия опит на индивида, или чрез процес на социално учене. Убеждението, че несуйцидното самонараняване е ефективен метод за редуциране на нежелани емоции, възпрепятства използването на алтернативни стратегии за емоционална регулация, защото намалява вероятността за учене от отрицателните последици на самонараняването. В модела се посочва, че поради процес на хабитуация (привикване) с времето индивидът започва да свързва несуйцидното самонараняване с все по-малко неблагоприятни последици, като например срам или болка (пак там).

Съществува голям обем от емпирични данни, които подкрепят предположенията, издигнати от модела за избягването на преживявания. Множество изследвания, чийто предмет е мотивацията за несуйцидното самонараняване, свидетелстват за емоционално-регулаторната функция на това поведение (Gratz, 2003; Klonsky, 2007; Klonsky & Glenn, 2009; Nixon et al., 2002; Nock & Prinstein, 2004; Suyemoto, 1998). Например в изследване на М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2004), проведено сред клинична извадка от юноши, 53% от участниците докладват, че са се самонаранявали, за да „спрат да се чувстват зле“, докато 30,6% – за да „премахнат чувство на вцепеност или празнота“. М. Никсън и колеги (Nixon et al., 2002) също изследват клинична извадка от юноши и установяват, че средният брой причини за

самонараняване, които изследваните лица докладват, е приблизително осем, като най-често срещаните са „справяне с чувство на депресия“ (83,3%) и „изпускане на непоносимо напрежение“ (73,8%). Освен това почти всички участници в изследването споделят, че чувстват облекчение непосредствено след ангажиране в самонараняване (92%), като същевременно част от изследваните лица споделят за преживяване на срам (64,3%), вина (59,9%) и разочарование (50%). Резултатите, получени от Д. Клонски и К. Глен (Klonsky & Glenn, 2009), сочат, че сред извадка от студенти несуицидното самонараняване най-често изпълнява емоционално-регулаторна функция под формата на средство за постигане на успокоение.

Серия от психофизиологични, лабораторни изследвания върху динамиката на емоционалната реакция, която въображаем епизод на самонараняване предизвиква, до известна степен също подкрепят модела за избягването на преживявания. Дж. Хейнс и колеги (Haines et al., 1995) измерват нивото на физиологична възбуда при лишени от свобода и студенти преди, по време и след представянето на персонализиран сценарий на самонараняване, който изследваните лица са инструктирани да си представят. Получените резултати показват, че при лишените от свобода с история на самонараняване се наблюдава повишение на нивата на физиологична възбуда непосредствено преди въображаемия епизод на самонараняване, последвано от рязък спад в напрежението по време и след епизода. Субективното преживяване на отрицателен афект, което респондентите с история на самонараняване докладват, също следва описаната динамика. От друга страна, при лишени от свобода и студенти без минали прояви на самонараняване нивата на физиологична възбуда остават стабилни по време и след епизода на въображаемо самонараняване. Изследване на Л. Брейн и колеги (Brain, Haines, & Williams, 2002) възпроизвежда описаните резултати сред масова извадка от самонараняващи се мъже и жени.

Няколко по-нови изследвания, използващи технология за водене на електронен дневник в реално време (т.нар. екологично моментно оценяване), в най-голяма степен подкрепят концептуализирането на несуицидното самонараняване като емоционално-регулаторна стратегия. Причината за това са редица методологични предимства, които тези изследвания притежават. За разлика от ретроспективния изследователски подход, оценяването в реално време в значителна степен намалява вероятността от грешки, произтичащи от възпроизвеждането на спомени за минали епизоди на самонараняване. Също така за тези изследвания е характерна висока степен на екологична валидност, тъй като позволяват несуицидното самонараняване да бъде изучавано в рамките на естествения контекст, в който се случва.

М. Нок и колеги (Nock, Prinstein, & Stebra, 2009) изследват неклинична извадка от 30 души в юношеска и ранна зряла възраст, които споделят за наличието на мисли за самонараняване преди началото на проучването. В рамките на двуседмичния период на изследването участниците са инструктирани да

отбелязват в електронен дневник своите мисли и емоционални преживявания непосредствено преди да се ангажират в несуицидно самонараняване, както и мотивацията за това поведение непосредствено след епизода. По време на изследването 87% от участниците докладват за общо 106 епизода на несуицидно самонараняване, като по-голямата част от регистрираните епизоди (64,7%) са насочени към елиминирането на отрицателни емоционални преживявания. Резултатите, получени от М. Нок и колеги, разкриват, че ангажирането в несуицидно самонараняване е предхождано от специфични форми на отрицателен афект. По-конкретно се установява, че емоционални преживявания като тъга, депресия, страх и чувство за безполезност не са прогностични за епизодите на несуицидно самонараняване и дори преживяването на тъга е отрицателно свързано с ангажирането в това поведение. От друга страна, изследваните лица демонстрират завишени нива на емоции като гняв към себе си или околните, както и чувство на отхвърленост и вцепененост, непосредствено преди епизодите на самонараняване (пак там). Според някои автори именно изброените преживявания повишават риска от несуицидно самонараняване, защото са съпътствани от по-високи нива на физиологична възбуда и в този смисъл тяхното толериране е по-трудно в сравнение с емоции, съпътствани от по-ниски нива на физиологична възбуда като тъга например (Bentley et al., 2014; Nock et al., 2009).

Въпросът какви промени настъпват в емоционалното състояние на човек след ангажиране в несуицидно самонараняване остава неизяснен в изследването на М. Нок и колеги (Nock et al., 2009). Този въпрос е адресиран в друго изследване, проведено в реално време, в което 36 участници с минали прояви на несуицидно самонараняване попълват електронен дневник за период от една седмица (Armeu, Crowther, & Miller, 2011). Получените резултати разкриват, че при респондентите, които се ангажират в несуицидно самонараняване през периода на изследването, се наблюдава значимо повишение на самоотчетените нива на отрицателен афект, които достигат връх по време на епизода на самонараняване, след което постепенно намаляват. Описаната динамика на интензитета на отрицателните емоции не се наблюдава при изследваните лица, които не се ангажират в несуицидно самонараняване през периода на изследването. Данните на М. Арми и колеги разкриват също така, че повишението на нивата на отрицателен афект обикновено започва няколко часа преди изследваните лица да се ангажират в несуицидно самонараняване. В трето проучване на емоционалната динамика по време на самонараняване, проведено по метода екологично моментно оценяване, Дж. Муленкамп и колеги (Muehlenkamp et al., 2009) изследват за период от две седмици извадка от 30 жени, диагностицирани с булимия. Изследването демонстрира значимо повишение на нивата на отрицателен афект, както и значимо понижение на нивата на положителен афект преди ангажиране в несуицидно самонараняване. Дж. Муленкамп и колеги установяват, че след епизодите на самонара-

няване нивата на положителен афект се повишават значимо, за разлика от нивата на отрицателен афект, които остават непроменени – резултат, който се намира в противоречие с данните от изследването на М. Арми и колеги. Възможно обяснение за несъответствието в резултатите от двете изследвания е, че ангажирането в несуйцидно самонараняване води до редуциране на интензитета на точно определени отрицателни емоции, а не на всички форми на отрицателен афект. И в двете изследвания е използван един и същи въпросник (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988), който измерва степента, до която респондентът преживява спектър от различни отрицателни емоции към момента на оценяване. М. Арми и колеги анализират някои от твърденията в скалата поотделно и установяват, че ангажирането в несуйцидното самонараняване води до сравнително бързо редуциране на нивата на емоции като враждебност и гняв, докато преживяването на чувство за вина остава непроменено за период от няколко часа след епизода на самонараняване.

Хипотезите в модела на А. Чапман и колеги (Chapman et al., 2006), отнасящи се до диспозиционните фактори, които повишават риска от несуйцидното самонараняване, също са подложени на емпирична проверка. Взаимовръзката между несуйцидното самонараняване, от една страна, и нивата на емоционална реактивност и толеранс към отрицателни емоции, от друга, е изследвана от М. Нок и У. Мендес (Nock & Mendes, 2008). Изследователите установят, че при изпълнението на стресираща задача юноши със скорошна история на самонараняване демонстрират значимо по-високи нива на емоционална реактивност, измерена чрез електропроводимостта на кожата, в сравнение с контролна група. Също така при изследваните лица с история на самонараняване се наблюдават значимо по-ниски нива на толеранс към емоционален дистрес, под формата на по-ранния отказ от изпълнението на фрустрираща задача. Данните, получени от М. Нок и У. Мендес, свидетелстват за наличието на най-висока емоционална реактивност в условия на стрес при изследваните лица, които споделят, че избягването на състояние на свръхвъзбуда е техният основен мотив за самонараняване (пак там). Две други изследвания на юноши откриват положителна взаимовръзка между ангажирането в несуйцидно самонараняване и високите стойности по самооценъчна скала за емоционалната реактивност, измерваща три компонента на конструкта – емоционална податливост (сензитивност), емоционална интензивност и продължителност на емоционалното преживяване (Najmi, Wegner, & Nock, 2007; Nock et al., 2008). В съгласие с модела за избягването на преживявания, резултатите на С. Нажми и колеги (Najmi et al., 2007) свидетелстват за наличието на по-голяма склонност към потискане на нежелани мисли при изследваните лица, които се ангажират в несуйцидно самонараняване, за да редуцират отрицателни емоции. Интересно е да се отбележи, че К. Глен и колеги (Glenn et al., 2008) установяват несъответствие в груповите различия по фактора емоционалната реактивност между хора със и без история на самонараняване в зависимост

от използвания метод на измерване (скала за самооценка или обективно измерване на физиологична възбуда). Самоотчетените равнища на емоционална реактивност към стряскащ стимул диференцират значимо юноши с минали прояви на самонараняване и такива без, за разлика от нивата на физиологична възбуда. Това наблюдение е възможно да се дължи на ниската степен на екологична валидност на лабораторния контекст, в който е проведено изследването. От друга страна, както прогнозира А. Чапман и колеги (Chapman et al., 2006), субективното преживяване на емоции като особено интензивни, а не техният действителен интензитет, е възможно да има ключова роля в етиологията на несуйцидното самонараняване.

Въпреки че моделът за избягването на преживявания (Chapman et al., 2006) получава солидна емпирична подкрепа, за него е характерен един съществен недостатък на концептуално равнище – несуйцидното самонараняване се разглежда най-вече като емоционално регулаторна стратегия. Авторите посочват, че поведението може да бъде мотивирано също и от желание да се избегне наказание от страна на другите, но в рамките на модела тази функция се разглежда като второстепенна. Съществуват обаче категорични емпирични доказателства, че несуйцидното самонараняване, макар и по-рядко, може да служи като стратегия за оказване на междуличностно въздействие и в тези случаи то е насочено към постигането на цели, различни от избягването на неприятни вътрешни преживявания.

Четирифункционален модел на несуйцидното самонараняване

М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2004, 2005) прилагат функционален подход към изучаването на несуйцидното самонараняване. Авторите предлагат т.нар. четирифункционален модел, разработен в традициите на поведенческия анализ и теорията на обуславянето. От позицията на тази перспектива изучаването на функциите на несуйцидното самонараняване включва анализиране на предхождащите и последващите събития, които се предполага, че се намират в причинно-следствена връзка с поведението. Според авторите установяването на рисковите фактори на несуйцидното самонараняване само по себе си не носи необходимата яснота за причините, поради които това поведение се реализира, и това налага използването на описания подход.

М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2004) подчертават, че различните функции, които несуйцидното самонараняване изпълнява, могат да се групират в четири основни категории, организирани около две дихотомни измерения. Първото от тях се отнася до типа подкрепление (положително или отрицателно), който поддържа поведението устойчиво във времето. Несуйцидното самонараняване се подкрепя положително тогава, когато последствията от него включват възникването на благоприятен за индивида стимул. Поведението се подкрепя отрицателно, ако е последвано от премахването на

неприятен или нежелан стимул. Авторите допълнително разграничават два източника на подкрепление – самият индивид (автоматично подкрепление) или неговата междуличностна среда (социално подкрепление). Автоматично-отрицателното подкрепление включва функциите на несуйцидното самонараняване, които са насочени към редуциране или елиминиране на неприятни афективни или когнитивни състояния. М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2004) допълват, че ангажирането в несуйцидно самонараняване е възможно да има за цел и генериране на благоприятни вътрешни състояния. Когато несуйцидното самонараняване води до пораждање на желано афективно или когнитивно състояние, тогава то е автоматично-положително подкрепено. В тази категория попадат функции на поведението, свързани с подобряване на настроението, като например постигане на релаксация (пак там) или развеселяване (Klonsky & Glenn, 2009). Според четирифункционалният модел социалните типове подкрепление, от друга страна, имат отношение към случаите, в които несуйцидното самонараняване служи за оказване на въздействие върху социалната среда на индивида. М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2004) отбелязват, че поведението се подкрепя социално-отрицателно, когато е насочено към премахване на нежелана социална ситуация или определени изисквания на междуличностния контекст (напр. избягване на задължения или наказание от страна на другите). Последната категория функции включва прояви на самонараняване, чрез които индивидът има за цел да предизвика желани социални събития, като например получаване на грижа или внимание – последствия, подкрепящи поведението социално-положително (пак там).

Структурата и надеждността на четирифункционалният модел са подложени на емпирична проверка в ретроспективно изследване на психиатрична извадка от 86 юноши, които споделят за наличието на поне една проява на несуйцидно самонараняване през последната една година (Nock & Prinstein, 2004; 2005). Авторите използват скала за самооценка на причините за самонараняване, включваща 22 твърдения, които се отнасят до четирите форми на подкрепление. Повече от половината от изследваните лица докладват за 19 или повече епизода на самонараняване през последните 12 месеца. Установява се, че ангажирането в несуйцидно самонараняване е насочено по-често към регулация на вътрешни състояния, отколкото към въздействие върху междуличностната среда. Между 24 и 53% от участниците изтъкват причини, свързани с автоматичните функции на поведението. Най-често докладваният мотив за самонараняване е – „за да спра да се чувствам зле“ (53% – автоматично-отрицателно подкрепление), докато на второ място се нарежда – „за да почувствам каквото и да е, дори и болка“ (34,1% – автоматично-положително подкрепление). Значително по-малък брой респонденти (6–24%) споделят за минали епизоди на самонараняване, които са мотивирани от социалните функции на поведението. Данните на М. Нок и М. Прайнстайн (Nock

& Prinstein, 2004) разкриват, че най-често срещаните функции, подкрепящи несуйцидното самонараняване социално-отрицателно, са избягване на неприятна, нежелана дейност (13%) и избягване на наказание или нежелани последици (11,8%). Социално-положителният тип подкрепление, от своя страна, е свързан обикновено с причини като намиране на занимание, докато респондентите са били сами (24%), демонстриране на чувство на отчаяние (14,1%), както и търсене на внимание (14,1%) или помощ (14,1%) (пак там). Установено е, че тези наблюдения не са специфични за юноши с психиатрични разстройства, тъй като впоследствие са възпроизведени в проспективно проучване, проведено сред масова извадка от юноши. Резултатите от изследването на М. Нок и колеги (Nock et al., 2009), използващо метод за оценяване в реално време, са до голяма степен сходни – 64,7% от регистрираните епизоди на самонараняване попадат в категорията на автоматично-отрицателното подкрепление, следвани от 24,5% – автоматично-положително подкрепление, 14,7% – социално-отрицателно подкрепление и едва 3,9% – социално-положително подкрепление. Според М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2004) тенденцията да бъде докладвана междуличностна мотивация значително по-рядко, отколкото вътреличностна, може да бъде обяснена с по-високото равнище на социална изолираност на юношите, които се ангажират в несуйцидно самонараняване, и следователно наличието на ограничени възможности за оказване на въздействие върху околните. Освен това изследваните лица е възможно да са в по-малка степен склонни да признаят, че техните прояви на самонараняване са насочени към междуличностно влияние, доколкото подобен род мотивация може да бъде възприета като манипулативна и социално неприемлива (Bentley et al., 2014; Walsh, 2006).

М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2005) подлагат на проверка конструктор-валидността на предложението от тях модел, като изследват взаимовръзките между четирите типа функции на несуйцидното самонараняване, от една страна, и редица контекстуални и клинични променливи, от друга. Установява се, че независимо от функционалната категория, към която принадлежат, епизодите на несуйцидно самонараняване обикновено не са предшествани от употреба на алкохол или дрога и са съпътствани от намалено усещане за физическа болка. Необходимо е обаче да се отбележи, че въпреки липсата на значими взаимовръзки между четирите компонента на модела и степента на преживяна болка, повече от половината от изследваните лица докладват за наличието на слабо (32.6%), умерено (12.4%) или силно (7,9%) усещане за болка по време на самонараняване. Резултатите от изследването разкриват също, че за поведението е характерна висока степен на импулсивност, доколкото едва 22,3% от респондентите споделят за период на предварително планиране подълг от няколко секунди (пак там).

По отношение на клиничните корелати на несуйцидното самонараняване М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2005) имат за цел да демон-

стрират функционално-специфични взаимовръзки. Авторите прогнозираят, че отделните типове функции на несуйцидното самонараняване са в различна степен свързани с редица клинични конструкти поради две възможни причини – или клиничният фактор е предшестващо състояние, което предразполага индивида към използване на точно определена функция на поведението, или клиничният фактор и поведението са функционално еквивалентни. Установява се, че автоматично-отрицателният тип подкрепление е единственият от четирите компонента на модела, който корелира значимо и положително с преживяването на чувство на безнадеждност и наличието на минали опити за самоубийство. Според М. Нок и М. Прайнстайн в определени случаи суйцидното и несуйцидното самонараняване могат да изпълняват обща функция (функционална еквивалентност), а именно – елиминиране на интензивно и непоносимо чувство на безнадеждност (рисков фактор) (пак там). По аналогичен начин взаимовръзката между автоматично-отрицателния тип подкрепление и склонността към потискане на мисли, установена в изследването на С. Нажми и колеги (Najmi et al., 2007), е възможно да отразява генерализираната тенденция към избягване на неприятни афективни състояния, произтичащи от завишени нива на емоционална реактивност. Автоматично-положителният тип подкрепление е единствената функционална категория на несуйцидното самонараняване, която е положително свързана едновременно със симптоми на депресивно и посттравматично стресово разстройство (Nock & Prinstein, 2005). Според изследователите някои от особеностите, характеризиращи тези два клинични конструкта, като например чувство на празнота, откъснатост и ограничен спектър от афективни преживявания, е възможно да повишат вероятността от несуйцидно самонараняване, насочено към генериране на усещания и положителни емоции. От друга страна, социалните функции на несуйцидното самонараняване са свързани значимо и положително с фактора социален перфекционизъм, за разлика от автоматичните функции на поведението. Социалният перфекционизъм се отнася до убеждението на индивида, че другите налагат извънредно високи стандарти по отношение на него. М. Нок и М. Прайнстайн предполагат, че завишените нива на социален перфекционизъм могат да повишат риска от несуйцидно самонараняване, насочено към търсене на помощ за справяне с възприетите социални изисквания (социално-положително подкрепление) или премахване на тези изисквания (социално-отрицателно подкрепление) (пак там).

Резултатите от ретроспективно изследване на Л. Хилт и колеги (Hilt, Cha, & Nolen-Hoeksema, 2008), проведено сред масова извадка от момичета в юношеска възраст, също подкрепят конструкт-валидността на модела и носят допълнителна яснота върху механизмите, които стоят в основата на различните категории функции на поведението. В това изследване се установяват функционално-специфични взаимовръзки между несуйцидното самонараняване и типа дистрес, преживян от респондентите, а също и фактори, модериращи тези

взаимовръзки. По-конкретно изследваните лица, които споделят за по-висока степен на виктимизация от страна на техните връстници, например под формата на подигравки или слухове (междудличностен дистрес), е по-вероятно да се ангажират в социално-подкрепящи форми на несуйцидно самонараняване, но не и в автоматично-подкрепящи. Модератор на тази взаимовръзка се явява качеството на комуникацията с връстниците, доколкото ниските стойности по тази променлива, съчетани с висока степен на виктимизация, са свързани с най-голям риск от социално мотивирано самонараняване. Л. Хилт и колеги допускат, че по-доброто качество на комуникация улеснява търсенето на социална подкрепа от връстниците и по този начин оказва буферен ефект срещу отрицателните последици от преживяната виктимизация. От друга страна, момичетата, преживяващи симптоми на депресия (вътрешен дистрес), е по-вероятно да се самонараняват поради автоматичните функции на поведението, но не и поради социалните. Данните, получени от Л. Хилт и колеги, разкриват също, че ефектът на взаимодействие между високите нива на депресия и по-голямата склонност към „предъвкване“ на мисли (*rumination*) е прогностичен за минали епизоди на несуйцидно самонараняване, които попадат в автоматично-положителната функционална категория. Според авторите, за да бъде разбрана описаната взаимовръзка, е необходимо да се вземе под внимание съдържанието на депресивните когниции, към които индивидът насочва вниманието си. Например „предъвкването“ на мисли за вина е възможно да има отношение към ангажирането в самонараняване, насочено към самонаказване (пак там).

Един от основните приноси на четирифункционалния модел е, че той задълбочава разбирането за несуйцидното самонараняване отвъд идентифицирането на рискови фактори, доколкото посочва конкретни причини, поради които някои индивиди се ангажират в това поведение. Също така, за разлика от други теоретични подходи (Charman et al, 2006; Gratz, 2003), които се фокусират предимно върху емоционално-регулаторната роля на несуйцидното самонараняване, функционалният модел на М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2004, 2005) е първата обяснителна схема, в която въпросът за социалните функции на поведението е адресиран пряко. На този етап обаче съществуват редица въпроси, които е необходимо да получат своя отговор чрез бъдещи изследвания. К. Бенгли и колеги (Bentley et al., 2014) повдигат няколко ключови въпроса от теоретично и приложно естество, засягащи етиологията на несуйцидното самонараняване, и очертават изследователски насоки за развитие на четирифункционалния модел. Според авторите, на първо място, трябва да бъде демонстрирано, че елиминирането на последициите, които се предполага, че подкрепят несуйцидното самонараняване (напр. подобряване на настроението или получаване на внимание), е свързано с по-малка вероятност от ангажиране в това поведение. Тази линия на изследвания е от съществено значение за разработването на ефективни терапевтични интервенции, базирани на четирифункционалния модел на несуйцидното самонараняване.

Също така на този етап все още няма яснота какъв е точният механизъм, който стои в основата на най-често наблюдаваната категория функции на поведението – автоматично-отрицателното подкрепление (Bentley et al., 2014). Въпреки съществуването на редица хипотези за това как несуйцидното самонараняване участва в регулацията на отрицателни емоции, К. Бенгли и колеги (Bentley et al., 2014) подчертават, че точният механизъм е необходимо тепърва да бъде установен чрез провеждането на лабораторни изследвания. Предположението, че ангажирането в несуйцидно самонараняване води до елиминирание на отрицателен афект чрез изместване на фокуса на вниманието, е издигнато в две обяснителни схеми – модела за избягването на преживявания (Chapman et al., 2006) и модела на емоционалните каскади (Selby & Joiner, 2009). Вторият от тях има за цел да обясни етиологията на граничното личностово разстройство и в него се посочва, че прилагането на определени когнитивни стилове на реагиране към преживявания на дистрес може да създаде проблеми в механизмите за регулация на емоции. По-конкретно според Е. Селби и Т. Джойнър повишената склонност към „предъвкване“ на мисли предразполага някои хора да насочват вниманието си към своите отрицателни емоции, което е възможно да доведе до интензифициране на тези преживявания. Това, от своя стана, води до още по висока тенденция към „предъвкване“ на мисли, а оттам и до още по-високи нива на отрицателен афект – порочен кръг, който авторите наричат „емоционална каскада“. В тази теоретична рамка несуйцидното самонараняване се разглежда като поведение, което притежава необходимия потенциал да отклони вниманието на индивида от вътрешните му преживявания, да го насочи към соматичните му усещания (напр. болка) и по този начин да редуцира отрицателния афект чрез прекратяване на процеса на емоционална каскада (пак там).

Възможно е обаче емоционално-регулаторният механизъм, който стои в основата на автоматично-отрицателния тип подкрепление, да е различен от изместване на вниманието. Според някои автори с отшумяването на болката от епизода на самонараняване може едновременно да настъпи и облекчение от отрицателните емоционални преживявания (Bentley et al., 2014; Franklin et al., 2013). Тази хипотеза се подкрепя от лабораторно пручване на Дж. Франклин и колеги (Franklin et al., 2013), в което се изследва ефектът, който отшумяването на болката след администриране на електрошок оказва върху психофизиологични индикатори за положителен афект (мускулна активност в областта зад ухото) и отрицателен афект (премигване) при хора с история на самонараняване. Резултатите от това изследване разкриват, че отшумяването на болката води едновременно до редуциране на нивата на отрицателен афект и повишаване на нивата на положителен афект. Според изследователите една от съществените разлики между двата регулаторни механизма е, че докато изместването на вниманието води единствено до редуциране на отрицателни емоции, отшумяването на болката е свързано и с генерирането на положител-

ни емоции (пак там). На този етап обаче въпросът до каква степен тези два механизма участват в регулацията на емоционални преживявания по време на самонараняване остава неизяснен.

Друг дискуссионен въпрос, засягащ четирифункционалния модел, който К. Бентли и колеги (Bentley et al., 2014) повдигат, се отнася до това дали двете автоматични категории функции на несуйцидното самонараняване могат да бъдат разграничени една от друга на емпирично равнище. Съществуват данни за наличието на силна взаимовръзка между тези два компонента на модела, измерена чрез скала за самооценка (Hilt, Cha, & Nolen-Hoeksema, 2008; Nock & Prinstein, 2004). Възможно е генерирането на положителни емоционални преживявания по време на даден епизод на несуйцидно самонараняване да е резултат или вторичен продукт от редуцирането на отрицателен афект и следователно автоматично-положителният тип подкрепление да не може се диференцира като независим от автоматично-отрицателния (Bentley et al., 2014). Изследването на Дж. Франклин и колеги (Franklin et al., 2013) до известна степен отхвърля това предположение, доколкото демонстрира, че отшумяването на физическата болка при индивиди с история на самонараняване е последвано от промяна в нивата на положителен и отрицателен афект, измерени чрез съответни на тях психофизиологични корелати, за които е известно, че са независими един от друг. Според К. Бентли и колеги (Bentley et al., 2014) е необходимо тези резултати да бъдат възпроизведени и чрез използването на други методи на изследване, за да бъдат по-категорично разграничени двата типа автоматични функции на несуйцидното самонараняване. Авторите подчертават, че тази задача е от съществена важност за планирането на ефективни терапевтични интервенции, специфични за отделните функционални категории на несуйцидното самонараняване. Например интервенции, насочени към генерирането на положителни емоции чрез алтернативни на несуйцидното самонараняване стратегии, вероятно ще бъдат по-ефективни в случаите, в които поведението се поддържа от автоматично-положително подкрепление. От друга страна, при хората, които се ангажират в несуйцидно самонараняване поради неговите автоматично-отрицателни функции, вероятно ще бъдат по-ефективни интервенции, насочени към формиране на умения за толериране на отрицателен афект (пак там).

Модел на социалните функции на несуйцидното самонараняване

Социалните функции на несуйцидното самонараняване се отнасят до случаите, в които поведението е насочено към оказване на влияние върху междуличностната среда (Nock & Prinstein, 2004). М. Нок (Nock, 2008) подчертава, че причината, поради която някои хора избират именно несуйцидното самонараняване като средство за постигане на тази цел, е неговата по-висока степен на ефективност в сравнение с по-малко крайни форми на поведение. Според

автора поведението на индивида може да ескалира до самонараняване тогава, когато по-слабо интензивни методи на общуване или междуличностно въздействие водят до невъзможност за постигане на желаните цели. В своя модел на социалните функции на несуйцидното самонараняване М. Нок посочва, че тази поведенческа ескалация обикновено е свързана с опити за получаване на внимание или грижа чрез демонстриране на състояние на дистрес или възпрепятстване на агресивно поведение от страна на другите чрез демонстриране на физическа сила или издръжливост (пак там).

В рамките на тази обяснителна схема част от проявите на несуйцидно самонараняване се разглеждат като комуникационен сигнал, който е по-вероятно да бъде възприет като искрен, доколкото неговото реализиране е свързано с вреда за сигнализиращия, например под формата на физическо нараняване или чувство на срам. Тази хипотеза се основава на принцип от областта на еволюционната биология, според който сигнал, чието реализиране изисква висок разход на ресурси, е по-вероятно да се разглежда от реципиента като правдоподобен, тъй като в противен случай сигналът няма да се реализира поради липсата на полза за сигнализиращия (Hagen, Watson, & Hammerstein, 2008; Nock, 2008). Ниското качество на комуникация или наличието на конфликт налагат използването на по-интензивни сигнали, какъвто е несуйцидното самонараняване, за да се създаде убеждението у другите, че потребностите на сигнализиращия са автентични, а не мними. Същевременно несуйцидното самонараняване, макар и увреждащо здравето, носи по-малък разход на ресурси за индивидите, при които липсата на облаги от техните междуличностни отношения е източник на завишени потребности, тъй като е свързано с по-малко пропуснати ползи (Hagen et al., 2008). Перифразирана по друг начин, тази хипотеза гласи, че хората, които „няма какво да губят“ в междуличностен план, е по-вероятно да използват несуйцидно самонараняване, за да сигнализират за наличието на потребности или за да предизвикат желана реакция от страна на другите.

Според М. Нок (Nock, 2008) ангажирането в несуйцидно самонараняване поради социалните функции на поведението може да бъде предшествано от проблеми в процеса на комуникация, обикновено произтичащи от сигнализиращия (напр. невъзможност за генериране на ясно съобщение) или реципиента (напр. игнориране на съобщението). Вследствие на възприетите проблеми в комуникацията сигнализиращият може да промени интензитета или модалността на сигнала, като например от говорене той започне да плаче. М. Нок изтъква, че този процес на ескалация в крайна сметка може да доведе до епизод на несуйцидно нараняване – поведение, свързано с по-висок разход на ресурси, което същевременно повишава вероятността от постигане на желанния резултат от комуникацията (пак там).

Резултатите от редица изследвания са източник на известна подкрепа за ролята, която особеностите на процеса на комуникация играят в етиологията

на несуйцидното самонараняване. Данните на Л. Хилт, К. Ча и колеги (Hilt, Cha et al., 2008) сочат, че по-доброто качество на комуникация с връстници оказва протективен ефект, тъй като е свързано с по-малка вероятност от ангажиране в социалните типове функции на несуйцидното самонараняване при момичета, преживяващи междуличностен дистрес. От друга страна, склонността към потискане на емоционални преживявания е свързана с ангажирането в несуйцидно самонараняване, насочено както към междуличностно въздействие, така и към комуникация (Turner, Chapman, & Layden, 2012). Две други изследвания, които обаче не вземат под внимание конкретни функции на поведението, разкриват, че липсата на яснота за собствените емоции, както и наличието на трудности в тяхното изразяване са фактори, които диференцират значимо студенти с история на самонараняване и такива без (Gratz, 2006; Gratz & Roemer, 2004). Също така М. Нок и У. Мендес (Nock & Mendes, 2008) установяват, че за юношите с прояви на несуйцидно самонараняване са характерни известни дефицити в социалните умения, тъй като е по-вероятно те да докладват маладаптивни решения на проблеми от междуличностно естество, както и занижени нива на себеефективност за осъществяването на тези решения в сравнение с юноши без минали прояви на самонараняване. В своята съвкупност тези данни свидетелстват за наличието на определени особености на самонараняващите се индивиди, които е възможно да повлияят отрицателно върху процесите на междуличностно взаимодействие и комуникация. По отношение на семейния контекст на тези индивиди също са установени някои специфики, които имат потенциала да възпрепятстват ефективната комуникация. Например при изследвани лица в юношеска възраст наличието на минали прояви на несуйцидно самонараняване е свързано с по-ниски нива на възприета социална подкрепа както от страна на членовете на тяхното семейство, така и от страна връстниците им (Muehlenkamp et al., 2013). М. Уедиг и М. Нок (Wedig & Nock, 2007) изследват юноши с история на самонараняване и техните родители и установяват, че последните поддържат значимо по-критични нагласи спрямо децата си в сравнение с родилите на юноши без минали прояви на самонараняване. По-критичните нагласи на родителите са свързани с по-висок риск от самонараняване при техните деца дори след като други форми на психопатология бъдат контролирани статистически. Лонгитудно изследване, проведено от Л. Хилт и колеги (Hilt et al., 2008), в най-голяма степен подкрепя хипотезата, че ангажирането в несуйцидно самонараняване може да бъде последвано от промени в социалната среда на индивида. Авторите измерват двукратно самоотчетеното качество на взаимоотношенията с родителите сред масова извадка в предюношеска възраст. Резултатите разкриват, че при изследваните лица, които не споделят за прояви на самонараняване, не се наблюдава промяна в качеството на взаимоотношенията с родителите за период от една година. От друга страна, ангажирането в несуйцидно самонараняване е свързано със значимо повишение на възприетото качество на

взаимоотношенията с бащата, но не и с майката. Установява се също, че възприетото качество на взаимоотношенията с родителите не е функция на отрицателния афект на самонараняващите се младежи, тъй като описаната взаимовръзка остава значима дори и след контролиране на симптомите на депресия. Според Л. Хилт и колеги тази взаимовръзка може да бъде обяснена с това, че качеството на взаимоотношенията с бащата е повлияно в по-висока степен от ситуационни фактори в сравнение с качеството на взаимоотношенията с майката. Освен това установената взаимовръзка е специфична за ангажирането в несуйцидно самонараняване, но не и за други форми на рисково здравно поведение, като например употреба на психоактивни вещества, маладаптивно хранително поведение и рисково сексуално поведение (пак там). Въпреки че Л. Хилт и колеги не вземат под внимание в каква степен родителите са наясно с поведението на техните деца, това изследване в известна степен подкрепя хипотезата, че междуличностната среда може да бъде потенциален източник на подкрепление за несуйцидното самонараняване.

Както беше посочено, според М. Нок (Nock, 2008) определени епизоди на несуйцидно самонараняване служат за генериране на два основни типа комуникационни сигнали – за дистрес и за физическа сила/издръжливост. И в двата случая поведението е възможно да бъде резултат от използването на по-слабо интензивни методи на комуникация и да бъде поддържано устойчиво от процес на положително и отрицателно подкрепление. М. Нок изтъква, че ако даден епизод на самонараняване се възпрма от другите като достоверен сигнал за преживяване на дистрес, той обикновено предизвиква реакция на загриженост от тяхна страна. Според автора ескалацията на поведението в тези случаи може да се дължи на хабитуация към получаваното количество грижа или несъответствие между количеството грижа и потребностите, които човек има за цел да сигнализира. В крайна сметка благоприятните последиствия подкрепят поведението социално-положително и повишават вероятността от бъдещи прояви на самонараняване. Демонстрирането на състояние на дистрес чрез несуйцидно самонараняване може да бъде подкрепено и социално-отрицателно, например ако доведе до премахването или избягването на изисквания, наложени от другите. Според М. Нок другото основно послание, предавано чрез ангажиране в несуйцидно самонараняване, е, че за индивида е характерна необходимата степен на издръжливост, за да устои на физическата вреда, която поведението нанася. Авторът допълва, че тези прояви на самонараняване обикновено се наблюдават при индивиди, застрашени от виктимизация, които използват поведението, за да отблъснат потенциална агресия от страна на другите – последиствия, подкрепящи поведението социално-отрицателно. От друга страна, несуйцидното самонараняване се подкрепя социално-положително, когато демонстрацията на издръжливост е насочена например към постигане на афилиация с дадена референтна група (пак там).

Теория за социалното учене и ефект на „социално заразяване“

Съществуват редица опити за концептуализиране на несуйцидното самонараняване в рамките на теорията за социалното учене (Nock, 2009, 2010; Suyemoto, 1998; Walsh, 2006). Този теоретичен подход подчертава, че наблюдаването на сцени на несуйцидно самонараняване, особено ако те са били положително или отрицателно подкрепени, повишава вероятността от имитиране на поведението. Принципът на учене чрез наблюдение има потенциала да обясни както първоначалния епизод на самонараняване, така и защо някои хора избират именно несуйцидното самонараняване пред алтернативни форми на поведение, изпълняващи същите функции. Според К. Суйемото (Suyemoto, 1998) някои юноши е възможно да наблюдават или да научат за благоприятните последици от несуйцидното самонараняване при други хора (напр. получаване на внимание или грижи) и да имитират поведението, за да постигнат същия ефект.

Предположението, че съществува по-висок риск при индивидите, които са изложени на модели на самонараняване, се подкрепя частично от изследване на Дж. Муленкамп и колеги (Muehlenkamp et al., 2008), проведено сред голяма извадка от студенти. Изследваните лица, които споделят, че познават или знаят за някой, който се е самонаранявал, е по-вероятно също да се ангажират в това поведение. Н. Хийт и колеги (Heath et al., 2009) изследват студенти с история на самонараняване и установяват наличието на социално влияние от страна на познати хора или медиите върху първия епизод на самонараняване при 43,6% от извадката. Резултатите от това изследване сочат, че 74% от респондентите имат поне един приятел с минали прояви на самонараняване, като в повече от половината от тези случаи (58,8%) изследваните лица споделят, че техният приятел е този, който първи е започнал да се самонаранява. Данните на Н. Хийт и колеги свидетелстват за наличието на висока степен на сходство между 65% от изследваните лица и приятелите им от гледна точка на използвания метод за самонараняване, а също и за групови практики на самонараняване при 4,3% от извадката (пак там).

Въпреки че тези две изследвания до известна степен подкрепят хипотезата за социалното моделиране като етиологичен фактор на несуйцидното самонараняване, е необходимо да се имат предвид методологичните ограничения, произтичащи от техния ретроспективен срез характер. Резултатите от две по-нови лонгитюдни изследвания са източник на по-категорични доказателства за потенциалното влияние на връстниците върху възникването на несуйцидно самонараняване. М. Прайнстайн и колеги (Prinstein et al., 2010) изследват двойки най-близки приятели в предюношеска възраст и установяват, че наличието на минали прояви на самонараняване при единия приятел е значим предиктор на възникването на това поведение и при другия за едногодишен период дори след контролиране на симптомите на депресия. Модератори на

тази взаимовръзка обаче се явяват полът и възрастта, доколкото описаният ефект се наблюдава при момичета, както и при изследваните лица в по-ранна възраст. П. Хаскинг и колеги (Hasking, Andrews, & Martin, 2012) изследват извадка от юноши и получават сходни резултати – познаването на поне един приятел, който се е самонаранявал, е прогностичен фактор за възникването на несуицидно самонараняване в рамките на една година. Също така този фактор е свързан и с устойчивостта на несуицидното самонараняване във времето сред юношите, които при първия етап от изследването вече са се ангажирали в самонараняване. Описаните резултати свидетелстват за влиянието, което излагането на модели на самонараняване в рамките на приятелския кръг може да окаже както върху възникването, така и върху поддържането на несуицидното самонараняване. Интересно е да се отбележи, че в противоречие с хипотезата за социалното моделиране на функциите на несуицидното самонараняване (Suemoto, 1998) резултатите на П. Хаскинг и колеги (Hasking et al., 2012) не разкриват наличието на взаимовръзка между самоотчетените мотиви за самонараняване на изследваните лица и възприетите мотиви за самонараняване на техните приятели.

Друг сходен на социалното учене процес, който може да участва в етиологията на несуицидното самонараняване, е т.нар. социално заразяване. Този процес е дефиниран от Б. Уолш (Walsh, 2006) като „...прояви на несуицидно самонараняване при двама или повече души в една и съща група, които се случват в рамките на период от 24 часа“ (p. 231). Ефектът на „социално заразяване“ включва също и „...прояви на несуицидно самонараняване при една и съща група от хора, които се извършват в рамките на статистически значима съвкупност или вълна“ (пак там). Този феномен е документиран за първи път сред клинична извадка от хоспитализирани юноши в изследване на Б. Уолш и П. Роузен (Walsh & Rosen, 1985).

Редица автори се обединяват около схващането, че един от основните механизми на „социално заразяване“ се отнася до влиянието, което кръгът от връстници оказва върху ангажирането в несуицидно самонараняване в периода на юношеството (Heilbron & Prinstein, 2008; Jarvi et al., 2013; Walsh, 2006). Според Б. Уолш (Walsh, 2006) в основата на тази взаимовръзка е възможно да стои ефект на пряко моделиране, при който индивидът имитира поведението, което е наблюдавал при свои връстници, независимо от това дали то е било подкрепено. Авторът допълва, че системното излагане на модели на самонараняване може да доведе до дезинхибиция – редуциране или елиминиране на задръжките на индивида за ангажирането в това поведение. Също така Б. Уолш посочва, че в рамките на някои групи от връстници несуицидното самонараняване е възможно да се практикува като форма на съревнование между отделните членове с цел постигане на по-висок статус. Друг механизъм, който е възможно да стои в основата на социалното заразяване, се отнася до стремежа към постигане на по-висока степен на групова кохезия и

идентичност чрез споделеното ангажиране в преживяване, което членовете на дадена група от връстници възприемат като „уникално“ (пак там). В този случай несуйцидното самонараняване е източник на сплотеност за участниците в епизода на „заразяване“ (групова кохезия) и същевременно ги разграничава от останалите хора (групова идентичност). Резултатите от изследване на М. Никсън и колеги (Nixon et al., 2002) разкриват, че несуйцидното самонараняване в юношеска възраст е мотивирано от желание за групова принадлежност по-често при момчета (16.7%), отколкото при момичета (0%).

Наличието на сходство между членовете на група от връстници по отношение на техни психологически или поведенчески особености се обозначава в специализираната литература с понятието „хомофилия“ (Helbron & Prinstein, 2008; Hilt & Hamm, 2014). Високата степен на хомофилия се разглежда като резултат от действието на два принципа – ефект на селекция и ефект на социализация. Ефектът на селекция е тенденцията двама или повече връстници да инициират приятелство на основата на възприета прилика или сходство помежду им. Ефектът на социализация, от друга страна, отразява психологическото или поведенческото сходство между първоначално различаващи се индивиди, което се формира като резултат от взаимодействието помежду им. Тези два принципа е възможно да действат поотделно или в съвкупност, за да произведат подобие между членовете на група от връстници, макар че само ефектът на социализация има отношение към процеса на „социално заразяване“. Всеки един от изброените по-горе механизми на „социално заразяване“, които Б. Уолш (Walsh, 2006) описва, може да се разглежда като пример за ефект на социализация. Съществуват емпирични доказателства за влиянието както на единия, така и на другия ефект върху несуйцидното самонараняване в рамките на групи от връстници в юношеска възраст. В лонгитудно изследване на М. Прайнстайн и колеги (Prinstein et al., 2010) сред клинична извадка от юноши, включващо три измервания за период от 18 месеца, участниците докладват за собствената честота на самонараняване, както и за наличието на мисли или прояви на самонараняване при техни приятели. Установява се, че честотата на самонараняване, която изследваните лица споделят по време на първия етап от изследването, е значим предиктор на възприетата честота на самонараняване при хората, които изследваните лица определят като свои нови приятели девет месеца по-късно. Авторите интерпретират този резултат като индикативен за действието на ефект на селекция. Резултатите на М. Прайнстайн и колеги (Prinstein et al., 2010) свидетелстват също и за наличието на ефект на социализация – след контролиране на симптомите на депресия, повишението в честотата на самонараняване на юношите в рамките на 18-месечния период на изследването е положително свързано с по-високата честота на възприето самонараняване при техните приятели.

М. Прайнстайн и колеги (Prinstein et al., 2009) предлагат две възможни обяснения за начина, по който ефектът на социализация допринася за въз-

никването на несуйцидно самонараняване в рамките на група от връстници. Първото от тях е разработено в традицията на т.нар. теория за идентичността. Според него някои юноши е възможно да имитират поведението на другите, особено ако изпитват уважение или възхищение към тях, поради стремеж да поддържат положителна Аз-концепция. Един от основните критерии, на основата на които Аз-концепцията се формира в периода на юношеството, е получаването на обратна връзка от страна на връстниците. Една от причините за това е, че интеракцията с връстниците в периода на юношеството е особено интензивна, в определени случаи дори по-интензивна от интеракцията с членовете на семейството. В този смисъл някои юноши е възможно да са мотивирани да имитират онова поведение, за което вярват, че ще получат положителна обратна връзка и което ще им осигури по-висок статус в рамките на групата от връстници. Според М. Прайнстайн и колеги, ако за даден юноша е характерно убеждението, че ангажирането в несуйцидно самонараняване се възприема от неговите връстници с по-висок групов статус като нещо приемливо, то той е по-вероятно да имитира това поведение по наблюдаем за другите начин, който ще предизвика одобрение или получаване на положителна обратна връзка. Вторият механизъм, чрез който връстниците е възможно да окажат влияние върху ангажирането в несуйцидно самонараняване, се отнася до процеса на социално учене. Авторите посочват, че по отношение на несуйцидното самонараняване процесът на социално учене може да протича в рамките на разговори между близки приятели или членове на група от връстници, по време на които поведението се коментира. В тази връзка М. Прайнстайн и колеги цитират изследване, проведено сред извадка от юноши, в което се установява, че при двойки най-близки приятели с девиантно поведение се наблюдава тенденцията изказванията на тема ангажиране в антисоциално поведение да бъдат последвани от социално-положително подкрепление (напр. смях, кимане с глава), за разлика от изказванията, чието съдържание е свързано с ангажиране в просоциално поведение. Резултатите от това изследване разкриват, че описаната тенденция е прогностична за ангажирането в антисоциално поведение за период от две години. Авторите считат, че този механизъм притежава потенциала да обясни и влиянието, което връстниците оказват върху възникването на несуйцидно самонараняване в юношеска възраст. Например ако даден юноша, без минали прояви на несуйцидно самонараняване, сподели пред своите самонараняващи се връстници, че планира да се ангажира в това поведение, то това изказване вероятно ще бъде посрещнато с одобрение, т.е. то ще бъде положително подкрепено. По аналогичен начин разказите за минали епизоди на самонараняване в рамките на група от връстници, за които това поведение е приемливо, също могат да бъдат подкрепени положително (пак там).

Развитиен подход – от малтретиране към несуицидно самонараняване

Малтретирането в детска възраст е дефинирано от Световната здравна организация като „...всяка форма на неблагоприятно третиране, което резултира в реална или потенциална вреда за здравето, развитието или достойнството на детето“ (World Health Organization, n. d.). Детското малтретиране може да включва пренебрегване от страна на родителите, както и виктимизация от физическо, сексуално или емоционално насилие. През последните години множество изследвания проучват в каква степен различните форми на малтретиране в детска възраст повишават риска от несуицидно самонараняване през по-късните етапи на развитие. Взаимовръзката между виктимизацията от сексуално насилие и несуицидното самонараняване е установена в няколко ретроспективни изследвания, като данните сочат, че жертвите на инцестни действия е по-вероятно да се ангажират в несуицидно самонараняване в сравнение с жертвите на сексуално насилие извън тяхното семейство (цит. по. Yates, 2009). Редица изследвания установяват положителна корелация от нулев порядък между виктимизацията от физическо насилие в детска възраст и по-късното ангажиране в несуицидно самонараняване както сред клинични, така и сред масови извадки (цит. по Neilbron et al., 2014). Що се отнася до пренебрегването от страна на родителите като рисков фактор за несуицидно самонараняване на този етап събраните данни са противоречиви. Докато някои изследвания разкриват значима взаимовръзка между пренебрегването и несуицидното самонараняване, други не успяват да възпроизведат тези резултати (цит. по. Yates, 2009). Влиянието, което емоционалното малтретиране оказва върху възникването на несуицидно самонараняване, е въпрос, който е проучен в най-малка степен. Установено е обаче, че високите нива на родителска критика (Wedig & Nock, 2007; Yates, Allison, & Luthar, 2008), както и виктимизацията от страна на връстниците под формата на отношенческа агресия (Hilt, Cha, & Nolen-Hoeksema, 2008) са фактори, които повишават вероятността от ангажиране в несуицидно самонараняване в юношеска възраст. Т. Йейтс (Yates, 2004; 2009) предлага модел, който има за цел да обясни връзката между малтретирането в детска възраст и ангажирането в несуицидно самонараняване през по-късните етапи на развитие. Тази обяснителна схема е разработена в традицията на развитъната психопатология. Т. Йейтс (Yates, 2004; 2009) описва две траектории на развитие, които водят началото си от преживяването на малтретиране в детска възраст и е възможно да резултират в несуицидно самонараняване.

Според Т. Йейтс (Yates, 2004; 2009) по т.нар. репрезентационната развитийна траектория преминават индивиди, при които малтретирането в детска възраст е довело до формирането на отрицателна представа за тях самите, за значимите други или за характера на взаимоотношенията помежду им. Тези

нагласи, от своя страна, притежават потенциала да насочат траекторията на развитие към възникването на несуйцидно самонараняване. По-конкретно определени отрицателни особености на междуличностните взаимоотношения в ранните етапи на развитие като например отхвърляне, пренебрегване или враждебност могат да повлияят върху формиращите се представи на детето и по този начин да доведат до нарушения в неговото адаптивно функциониране. Малтретирането в детска възраст е възможно да положи основите на устойчивите убеждения на индивида за себе си като незаслужаващ любов и грижа, за другите като застрашаващи, както и за междуличностните взаимоотношения като източник на опасност. Т. Йейтс подчертава, че децата, които са обект на малтретиране, често са изправени пред дилемата дали да интернализират или да екстернализират вината за своите отрицателни преживявания. В определени случаи екстернализирането на вината към значимите други влиза в противоречие с развитийната потребност на детето да поддържа представата, че те са източник на грижа и сигурност. За да съхрани идеализираната представа за грижа и сигурност в рамките на своя ранен социален контекст, детето може да интернализира вината за своите отрицателни преживявания, което, от своя страна, може да доведе до формирането на отрицателна Аз-концепция и ниска самооценка, а в някои случаи и до чувства на омраза и ненавист към себе си. С времето индивидът започва да възприема себе си по критичен и враждебен начин и е възможно да се ангажира в несуйцидно самонараняване като физически израз на тази отрицателна представа или като средство за самонаказване за интернализираната вина. Според Т. Йейтс екстернализирането на вината за отрицателни преживявания към значимите други обикновено води до формирането на отрицателна представа за тях (напр. представата, че другите са враждебни и застрашаващи). Подобен род убеждения са свързани с очакването, че в ситуации на дистрес другите няма да бъдат източник на подкрепа и успокоение. Под влиянието на тази представа детето може да започне да се ангажира в избягващи форми на поведение, насочени към изолиране от междуличностно взаимодействие (напр. агресия или отчуждаване), което намалява вероятността за промяна на формираните отрицателни убеждения. Т. Йейтс подчертава, че липсата на положителни взаимоотношения с другите като особеност на развитийния процес е възможно да доведе до прояви на несуйцидно самонараняване в предюношеска или юношеска възраст, които се използват като средство за успокоение в ситуации на дистрес (пак там). Лонгитудно изследване на голяма извадка от юноши с висок социално-икономически статус, включващо ежегодни измервания за период от шест години, е източник на подкрепа за ролята, която представата за взаимоотношенията с другите е възможно да има в етиологията на несуйцидното самонараняване (Yates, Allison, & Luthar, 2008). В него се установява, че юношите, които определят своите родители като по-критични, е по-вероятно да започнат да се самонараняват в рамките на шестгодишния период на изследването. Този

фактор е положително свързан и с по-високата честота на самонараняване при изследваните лица от мъжки пол. Данните, получени от Т. Йейтс и колеги, свидетелстват, че описаната взаимовръзка между възприетата родителска критика и ангажирането в несуйцидно самонараняване бива частично моделирана от процес на отчуждаване от родителите (пак там).

Механизмът, който стои в основата на втората развитийна траектория – регулаторната, е свързан с дефицити в способностите за когнитивно-афективна интеграция и регулация. Според Т. Йейтс (Yates, 2004; 2009) при хората, които са преживели малтретиране или друг вид травматични събития в ранните етапи на своето развитие, е възможно да възникнат нарушения в интеграцията (дезинтеграция) на когнитивната и афективната сфера. В резултат от неблагоприятните особености на детското развитие когнитивната и афективната сфера могат да останат до голяма степен разграничени, което, от своя страна, води до дисоциация между мисленето и чувстването. Авторката посочва, че малтретираните деца е възможно да започнат да функционират в рамките на своята среда на основата на когнитивно генерирана информация, която е относително независима от техните афективни преживявания, или обратното – на основата на афективни преживявания, които не са регулирани от когнитивната сфера. В основата на този процес на дезинтеграция стоят дефицити в способностите за символизация и реперезентация на емоционалните преживявания в рефлексивното съзнание на индивида. Символизацията и реперезентацията на афективните преживявания са процеси, които включват вербализирането на емоциите и свързването им с висшите когнитивни процеси (мислене, вземане на решения, полагане на цели). Невъзможността висшите когнитивни процеси да бъдат обвързани с афективната сфера може да доведе до намалени възможности за осъществяване на когнитивна регулация на емоциите (напр. невъзможност за преоценка на ситуацията, която се възприема като застрашаваща). Т. Йейтс допълва, че малтретирането в детска възраст, особено когато се случва в контекста на несигурен или дезорганизиран стил на привързаност към значимите други, може да допринесе за формирането на устойчива тенденция към откъсване от заобикалящата среда, която служи като стратегия за справяне. Според Т. Йейтс избягването на междуличностно взаимодействие е възможно да повлияе отрицателно върху формиращите се способности за лингвистично изразяване на емоционални преживявания и може да доведе до това детето да започне да изразява своите емоции чрез използване на тялото. В подкрепа на тази хипотеза авторката се позовава на изследване, в което се установява, че децата, които са били обект на малтретиране, вземат по-малко участие във вербален диалог и използват по-малко описателна реч в сравнение с техните връстници (цит. по Yates, 2009). В рамките на регулаторната развитийна траектория несуйцидното самонараняване се разглежда като стратегия за регулация на отрицателни емоционални преживявания, която компенсира невъзможността да бъдат приложени алтернатив-

ни стратегии, изискващи символното представяне на емоциите в съзнанието на индивида и осъществяването на когнитивна регулация върху афектната сфера (Yates, 2004; 2009).

Интегративен модел на несуицидното самонараняване

Всяка една от разгледаните теоретични перспективи представлява опит да бъдат обяснени резултатите от емпирични изследвания, които имат за предмет различни аспекти и корелати на несуицидното самонараняване. Въпреки съществения принос, който тези обяснителни модели имат за изясняването на въпроса защо някои хора се ангажират в несуицидно самонараняване, сам по себе си нито един от тях не притежава потенциала да обясни напълно механизма на възникване на това поведение. Т.нар. интегративен модел, разработен от М. Нок (Nock, 2009; 2010), си поставя за цел да даде пълно етиологично обяснение на несуицидното самонараняване, като интегрира в себе си ключови концепции от теоретичната литература в проблемната област.

Интегративният модел на несуицидното самонараняване се основава на три предположения (Nock, 2009; 2010). Първо, водещата причина, поради която хората се ангажират в несуицидно самонараняване, е, че това поведение изпълнява ефективно четирите групи функции, описани в модела на М. Нок и М. Прайнстайн (Nock & Prinstein, 2004; 2005). С други думи несуицидното самонараняване се извършва, защото е ефективен метод за регулиране на нежелани афективни и когнитивни преживявания, както и за оказване на въздействие върху социалната среда. Второ, редица фактори повишават риска от несуицидно самонараняване, тъй като създават невъзможност за постигане на посочените цели по адаптивен начин (Nock, 2009; 2010). Според М. Нок тези рискови фактори не са специфични за несуицидното самонараняване и могат да създадат риск от ангажиране в други маладаптивни форми на поведение, които изпълняват същите функции (напр. злоупотреба с психоактивни вещества, хранителни разстройства). Трето, редица специфични за несуицидното самонараняване фактори водят до избора на именно това поведение пред други функционално еквивалентни поведения (пак там). Факторите, които повишават вероятността от несуицидно самонараняване, действат на различни равнища и включват биологична предразположеност, психологически особености, влияния на средата, ограничен ресурс за справяне със стресови житейски събития и др.

В интегративния модел допълнително са разграничени два вида неспецифични за несуицидното самонараняване рискови фактори – непосредствени и далечни. Според М. Нок (Nock, 2009; 2010) непосредствените рискови фактори създават уязвимост към несуицидно самонараняване, тъй като ограничават възможностите на човек да реагира по адаптивен начин на събития, които са източник на дистрес. В контекста на стресови ситуации тези фак-

тори могат да повишат риска от ангажиране в несуйцидно самонараняване или друго маладаптивно поведение, което има за цел да промени нежеланите афективни/когнитивни преживявания или динамиката на междуличностното взаимодействие. Освен това отделните непосредствени рискови фактори са в различна степен прогностични за четирите типа функции на несуйцидното самонараняване. М. Нок посочва, че ако даден човек се ангажира в прояви на несуйцидно самонараняване, които са насочени към редуциране на нежелани афективни или когнитивни преживявания, то за него е възможно да са характерни завишени нива на емоционална или физиологична реактивност. Други непосредствени фактори, които повишават риска от ангажирането в несуйцидно самонараняване поради неговите автоматични функции, са нисък толеранс към дистрес, както и завишена склонност към потискане на отрицателни мисли и емоции. Непосредствените рискови фактори, специфични за социалните функции на поведението, включват бедни комуникативни умения, както и неефективни умения за разрешаване на проблеми с междуличностен характер. Авторът посочва, че изброените непосредствени рискови фактори притежават потенциала да взаимодействат със стресови житейски събития (напр. загуба на значим близък, междуличностен конфликт), в резултат на което може да възникне състояние на повишена възбуда (напр. интензивни отрицателни емоции), състояние на занижена възбуда (напр. дисоциация) или невъзможност за справяне с изискванията, които междуличностният контекст поставя. Несуйцидното самонараняване, от своя страна, е ефективен метод за справяне с изброените състояния (пак там).

Според М. Нок (Nock, 2009; 2010) посочените непосредствени фактори възникват в резултат от самостоятелното или съвкупното действие на редица по-отдалечени във времето биологични и средови фактори. Далечните рискови фактори, подобно на непосредствените, също не са специфични за несуйцидното самонараняване и е възможно да повишат вероятността от ангажиране в алтернативни поведения, които изпълняват същите функции. Тези фактори включват генетична предиспозиция към повишена емоционална реактивност, малтретиране в детска възраст, както и ранна семейна среда, за която са характерни враждебност и завишена критичност. М. Нок изтъква, че малтретирането в детска възраст може да предизвика невробиологични аномалии, които се характеризират с намалена активност в челния дял на мозъчната кора и повишена реактивност към стресови стимули. Тези аномалии е възможно да опосредстват връзката между малтретирането в детска възраст, от една страна, и формирането на завишени нива на емоционална реактивност и дефицити в способностите за емоционална регулация, от друга. Неблагоприятните особености на развитието също така е възможно да доведат до формирането на неефективни умения за разрешаване на междуличностни проблеми, както и бедни комуникативни умения (пак там). В интегративния модел са издигнати шест предположения относно процесите, които притежа-

ват потенциала да обяснят защо някои хора, които се намират под влиянието на изброените неспецифични рискови фактори, се ангажират в несуицидно самонараняване, а не в друго функционално еквивалентно поведение. Тези предположения са базирани на съвременните теоретични подходи към етиологията на несуицидното самонараняване, които в най-голяма степен се подкрепят от емпирични изследвания.

Според М. Нок (Nock, 2009; 2010) решението на даден човек да се ангажира в несуицидно самонараняване в значителна степен може да бъде повлияно от наблюдаването на това поведение при други хора. В този смисъл един от предполагаемите механизми, които водят до възникването на несуицидно самонараняване, се отнася до процес на социално учене. Средствата за масова информация са един от основните канали, по които процесът на социално учене е възможно да протича. В тази връзка авторът отбелязва, че регистрираното през последните години повишение на броя на хората, които се ангажират в несуицидно самонараняване, може до известна степен да се дължи на по-широкото отразяване на това поведение в новините, както и на по-широкото му представяне в художествени произведения (пак там).

Вторият механизъм, които се предполага, че води до прояви на несуицидно самонараняване – социалното сигнализиране, е описан подробно в модела на социалните функции на това поведение (Nock, 2008). В основата на тази хипотеза стои схващането, че несуицидното самонараняване може да се използва като средство за комуникация тогава, когато използването на по-слабо интензивни сигнали създава невъзможност за оказване на желаното междуличностно въздействие.

Въпросът защо някои хора избират несуицидното самонараняване пред по-малко увреждащи поведения, които изпълняват същите функции, може до известна степен да бъде изяснен и от т.нар. прагматична хипотеза (Nock, 2009; 2010). Тя постулира, че в сравнение с други стратегии за регулация на вътрешни преживявания или оказване на междуличностно въздействие несуицидното самонараняване е по-лесно изпълним, по-бърз и по-ефективен метод за постигане на тези цели. Несуицидното самонараняване води до почти незабавни промени в емоционалното състояние на човек (Armey et al., 2011; Muehlenkamp et al., 2009) и същевременно може да се реализира сравнително лесно. Според М. Нок (Nock, 2009; 2010) именно тези характеристики на поведението имат отношение към повишения риск от несуицидно самонараняване в юношеска възраст. В сравнение с хората в по-зряла възраст юношите е по-малко вероятно да притежават необходимите умения за справяне със стресови ситуации или за оказване въздействие върху околните. Освен това някои алтернативни на несуицидното самонараняване методи за регулация на отрицателни емоции (напр. употреба на алкохол или дрога) са в по-малка степен достъпни за хората в юношеска възраст (пак там).

М. Нок (Nock, 2009; 2010) издига предположението, че вероятността от ангажиране в несуицидно самонараняване е функция също и на степента, до която даден човек се идентифицира с това поведение. С други думи, ако човек възприема себе си в ролята на самонараняващ се, то той е по-вероятно да използва несуицидно самонараняване за регулация на нежелани вътрешни или междуличностни преживявания в сравнение с алтернативни форми на поведение, с които се идентифицира в по-малка степен. В подкрепа на тази хипотеза авторът цитира проучване, в което се установява, че изследваните лица със скорошни прояви на несуицидно самонараняване поддържат значимо по-положителни нагласи към това поведение и се идентифицират по-силно с него в сравнение с изследваните лица без история на самонараняване. Според автора положителните нагласи към несуицидното самонараняване е възможно да се формират още преди даден човек да се ангажира в това поведение като резултат от процес на социално моделиране. Миналият опит, в рамките на който проявите на несуицидно самонараняване са довели до успешно постигане на желани цели, също е възможно да окаже влияние по посока на идентификация с поведението (пак там).

Несуицидното самонараняване може да се разглежда също и като крайна форма на самонаказване за възприета вина или като израз на отрицателните нагласи на човек към себе си (Nock, 2009; 2010; Nock & Cha, 2009). Тази концептуализация се подкрепя от редица изследвания, които разкриват, че епизодите на несуицидно самонараняване често са мотивирани от желание за самонаказване (Klonsky, 2007; Nock & Prinstein, 2004). Данните от изследването в реално време, проведено от Н. Нок и колеги (Nock et al., 2009), свидетелстват, че близо половината от регистрираните епизоди на несуицидно самонараняване са предшествани от чувство на гняв или ненавист към себе си. По-високата самокритичност е фактор, който опосредства взаимовръзката между малтретирането в детска възраст и по-късното ангажиране в несуицидно самонараняване. Освен това наличието на самокритични нагласи остава значим предиктор на несуицидното самонараняване, след като симптомите на депресия са контролирани статистически (цит. по Nock, 2009). Според М. Нок (Nock, 2009; 2010) неблагоприятните особености на развитието могат да доведат до формирането на устойчива тенденция човек да реагира на възприетите неуспехи със самокритичност и враждебност към себе си. Тази тенденция е възможно да намери израз в прояви на несуицидно самонараняване, мотивирани от желание за самонаказване. Това предположение до известна степен се потвърждава от изследването на М. Уедиг и М. Нок (Wedig & Nock, 2007), което установява, че по-критичните нагласи на родителите, съчетани със завишена самокритичност, са свързани с подчертан риск от несуицидно самонараняване в юношеска възраст. Също така съществуват данни, че хората, които се ангажират в несуицидно самонараняване, са склонни да оценяват себе си значимо по-отрицателно в сравнение с хората, които се ангажират

единствено в индиректни форми на самонараняване, като това е една от променливите, по които са измерени най-големи различия между двете групи (цит. по Hooley & Germain, 2014).

М. Нок (Nock, 2009; 2010) интегрира в своя модел най-влиятелния биологичен подход към етиологията на несуйцидното самонараняване – опиоидната хипотеза. Според автора някои от хората, които се намират под влиянието на неспецифичните за несуйцидното самонараняване рискови фактори, не се ангажират в това поведение, защото очакването, че ще изпитат болка, оказва възпиращ ефект. В този смисъл представата за несуйцидното самонараняване като болезнено и отблъскващо поведение се разглежда като протективен фактор, който може да доведе до избора на алтернативни стратегии за регулация на отрицателни вътрешни преживявания или за оказване на социално въздействие. От друга страна, голяма част от юношите, които се ангажират в несуйцидно самонараняване, докладват, че поведението е съпътствано от намалено или липсващо усещане за болка (Nock & Prinstein, 2005). Освен това редица лабораторни изследвания на хора в юношеска и зряла възраст разкриват, че изследваните лица с история на несуйцидно самонараняване демонстрират намалено усещане за болка в сравнение с изследваните лица, които никога не са се ангажирали в това поведение (Franklin et al., 2012; Glenn et al., 2014; Hooley et al., 2010). Участниците в тези изследвания са инструктирани да изпълняват различни задачи, предизвикващи болка, като например да потопят ръката си в ледена вода или да се подложат на натиск с предмет, наподобяващ тъп нож за хартия. В своята съвкупност данните от тези проучвания сочат, че изследваните лица с минали прояви на несуйцидно самонараняване демонстрират значимо по-висок праг на усещането за болка в сравнение с контролна група участници, тъй като им е необходимо повече време, за да идентифицират даден стимул като болезнен. Освен това при изследваните лица с история на несуйцидно самонараняване се наблюдава и повишена издръжливост на болка, тъй като за тях е характерна тенденцията да толерират изпълнението на болезнената задача значимо по-дълго от участниците без минали прояви на самонараняване.

Според М. Нок (Nock, 2009; 2010) причината за намалената чувствителност към болка при самонараняващите се индивиди е възможно да се отнася до наличието на завишени нива на ендогенни опиоиди в организма. Ендогенните опиоиди (ендорфини) се освобождават в кръвта след нараняване и редуцират усещането за болка, а в определени случаи могат да предизвикат състояние на еуфория. В интегративния модел се посочва, че за хората, които се ангажират в несуйцидно самонараняване, е възможно да са характерни завишени нива на ендогенни опиоиди поради биологична предразположеност или поради системно ангажиране в това поведение. Тази особеност води до намалено усещане за болка по време на самонараняване, което, от своя страна, подкрепя поведението отрицателно и повишава вероятността от бъдещи

прояви (пак там). Необходимо е да се отбележи, че някои автори защитават противоположното предположение – не повишените, а понижените нива на ендогенни опиоиди са свързани с по-висок риск от несуицидно самонараняване (Sher & Stanley, 2009). Според тази хипотеза някои отрицателни преживявания (напр. хроничен или остър стрес, ранна травматизация) е възможно да предизвикат дефицит на ендогенни опиоиди в организма. Това повишава риска от ангажиране в несуицидно самонараняване, доколкото поведението притежава потенциала да повиши нивата на ендогенни опиоиди и временно да възстанови тяхното състояние на хомеостаза (пак там). В обзор на теоретичната и емпиричната литература по проблема Н. Хайлброн и колеги (Heilbron et al., 2014) достигат до заключението, че не съществуват категорични доказателства в подкрепа на хипотезата, че една от функциите на несуицидното самонараняване е да поддържа хомеостаза на нивата на ендогенни опиоиди. Авторите допълват, че ендогенните опиоиди е възможно да участват в етиологията на несуицидното самонараняване, но на този етап въпросът за тяхната роля остава до голяма степен неизяснен. Намалената чувствителност към болка при хората, които се ангажират в несуицидно самонараняване, може да бъде обяснена частично чрез алтернативни механизми с психологически характер. Установено е, че самонараняващите се хора, които демонстрират понижено усещане за болка, е по-вероятно да поддържат също и по-критични нагласи към себе си (Glenn et al., 2014; Hooley et al., 2010). Някои изследователи допускат, че хората, които са във висока степен самокритични, може да възприемат болката като усещане, което заслужават и което трябва да толерират. В резултат на подобен род убеждения е възможно тези хора да се ангажират в несуицидно самонараняване, мотивирано от желание за самонаказване (Glenn et al., 2014). На този етап обаче не съществува яснота по въпроса в каква степен намалената чувствителност към болка, характерна за хората, които се ангажират в несуицидно самонараняване, е резултат от взаимодействието между психологически и биологични механизми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несуицидното самонараняване е поведение, което поставя в риск физическото и психичното благополучие, а в определени случаи дори и живота на хората, които се ангажират в него. В продължение на дълъг период от време основният източник на познание за несуицидното самонараняване са били клиничните наблюдения на професионалистите, които се сблъскват с това поведение в хода на своята практическа дейност. През последните три десетилетия несуицидното самонараняване е предмет на подчертан изследователски интерес и това води до натрупването на все по-голям обем сис-

тематични наблюдения относно неговата феноменология, епидемиология и етиология. В настоящата студия беше представен подробен обзор на теоретичната и емпиричната литература, в която се търси отговор на въпроса защо някои хора се самонараняват без намерение за самоубийство. В рамките на съвременните теоретични подходи това поведение се разглежда като детерминирано от два основни мотивационни механизма, отнасящи се до регулацията на неприятни вътрешни преживявания и до стремежа за оказване на въздействие върху динамиката на междуличностното взаимодействие. Етиологията на несуицидното самонараняване е процес с комплексен характер, доколкото това поведение е резултат от взаимодействието на множество възрастово специфични фактори, намиращи се на различни равнища. Теоретичните модели, разгледани в настоящата студия, имат съществен принос за задълбоченото разбиране на механизмите, които участват в етиологията на несуицидно самонараняване. Въпреки това на този етап съществуват голям брой неизяснени въпроси, които е необходимо да бъдат адресирани в бъдещи изследвания. Разрешаването на тази задача е от критично значение за формулирането на ефективни стратегии за превенция и терапия на несуицидното самонараняване.

ЛИТЕРАТУРА

- American Psychiatric Association.** (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC.
- Andover, M. S., Primack, J. M., Gibb, B. E., & Pepper, C. M.** (2010). An Examination of Non-Suicidal Self-Injury in Men: Do Men Differ From Women in Basic NSSI Characteristics? *Archives Of Suicide Research*, 14(1), 79–88.
- Armey, M. F., Crowther, J. H., & Miller, I. W.** (2011). Changes in ecological momentary assessment reported affect associated with episodes of nonsuicidal self-injury. *Behavior Therapy*, 42(4), 579–588.
- Bentley, K. H., Nock, M. K., & Barlow, D. H.** (2014). The Four-Function Model of Nonsuicidal Self-Injury: Key Directions for Future Research. *Clinical Psychological Science*, 2(5), 638–656.
- Brain, K. L., Haines, J., & Williams, C. L.** (2002). The psychophysiology of repetitive self-mutilation. *Archives of Suicide Research*, 6(3), 199–210.
- Bresin, K., & Schoenleber, M.** (2015). Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 38, 55–64.
- Brickman, L. J., Ammerman, B. A., Look, A. E., Berman, M. E., & McCloskey, M. S.** (2014). The relationship between non-suicidal self-injury and borderline personality disorder symptoms in a college sample. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 1(1), 14.

- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z.** (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour research and therapy*, 44(3), 371–394.
- Franklin, J. C., Aaron, R. V., Arthur, M. S., Shorkey, S. P., & Prinstein, M. J.** (2012). Nonsuicidal self-injury and diminished pain perception: The role of emotion dysregulation. *Comprehensive psychiatry*, 53(6), 691–700.
- Franklin, J. C., Puzia, M. E., Lee, K. M., Lee, G. E., Hanna, E. K., Spring, V. L., & Prinstein, M. J.** (2013). The Nature of Pain Offset Relief in Nonsuicidal Self-Injury: A Laboratory Study. *Clinical Psychological Science*, 2167702612474440.
- Glenn, C. R., & Klonsky, E. D.** (2013). Nonsuicidal self-injury disorder: an empirical investigation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(4), 496–507.
- Glenn, C. R., Blumenthal, T. D., Klonsky, E. D., & Hajcak, G.** (2011). Emotional reactivity in nonsuicidal self-injury: Divergence between self-report and startle measures. *International Journal of Psychophysiology*, 80(2), 166–170.
- Glenn, J. J., Michel, B. D., Franklin, J. C., Hooley, J. M., & Nock, M. K.** (2014). Pain analgesia among adolescent self-injurers. *Psychiatry research*, 220(3), 921–926.
- Gordon, K. H., Kwan, M. Y., Minnich, A. M., & Carter, D. L.** (2014). Etiological models of non-suicidal self-injury and eating disorders. In *Non-Suicidal Self-Injury in Eating Disorders* (pp. 55–71). Springer Berlin Heidelberg.
- Gratz K.L.** (2006) Risk factors for deliberate self-harm among female college students: The role and interaction of childhood maltreatment, emotional inexpressivity, and affect intensity/reactivity. *American Journal of Orthopsychiatry*; 76(2), 238–250.
- Gratz, K. L.** (2003). Risk factors for and functions of deliberate Self-Harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 192–205.
- Gratz, K. L., & Roemer, L.** (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Hagen, E. H., Watson, P. J., & Hammerstein, P.** (2008). Gestures of despair and hope: A view on deliberate self-harm from economics and evolutionary biology. *Biological Theory*, 3(2), 123–138.
- Haines, J., Williams, C. L., Brain, K. L., & Wilson, G. V.** (1995). The psychophysiology of self-mutilation. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 471.
- Hasking, P., Andrews, T., & Martin, G.** (2013). The role of exposure to self-injury among peers in predicting later self-injury. *Journal of youth and adolescence*, 42(10), 1543–1556.
- Heath, N. L., Ross, S., Toste, J. R., Charlebois, A., & Nedcheva, T.** (2009). Retrospective analysis of social factors and nonsuicidal self-injury among young adults. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 41(3), 180.
- Heilbron, N., & Prinstein, M. J.** (2008). Peer influence and adolescent nonsuicidal self-injury: A theoretical review of mechanisms and moderators. *Applied and Preventive Psychology*, 12(4), 169–177.

- Heilbron, N., Franklin, J. C., Guerry, J. D., & Prinstein, M. J.** (2014). Social and Ecological Approaches to Understanding Suicidal Behaviors and Nonsuicidal Self-Injury. In Nock, M. K., (Ed.), *The Oxford handbook of suicide and self-injury* (pp. 206–234). Oxford University Press.
- Hilt, L. M., & Hamm, E. H.** (2014). Peer Influences on Non-suicidal Self-Injury and Disordered Eating. In *Non-Suicidal Self-Injury in Eating Disorders* (pp. 255–272). Springer Berlin Heidelberg.
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S.** (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 63.
- Hilt, L. M., Nock, M. K., Lloyd-Richardson, E. E., & Prinstein, M. J.** (2008). Longitudinal study of nonsuicidal self-injury among young adolescents rates, correlates, and preliminary test of an interpersonal model. *The Journal of Early Adolescence*, 28(3), 455–469.
- Hooley, J. M., & Germain, S. A. S.** (2014). Should We Expand the Conceptualization of Self-Injurious Behavior? Rationale, Review, and Recommendations. In Nock, M. K., (Ed.), *The Oxford handbook of suicide and self-injury*(pp. 47–58). Oxford University Press.
- Hooley, J. M., Ho, D. T., Slater, J., & Lockshin, A.** (2010). Pain perception and nonsuicidal self-injury: a laboratory investigation. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 1(3), 170.
- In-Albon, T.** (2015). Nonsuicidal self-injury in adolescents: What is known about this new research diagnosis?. *European Psychologist*, 20(3), 167–175.
- Jarvi, S., Jackson, B., Swenson, L., & Crawford, H.** (2013). The impact of social contagion on non-suicidal self-injury: a review of the literature. *Archives of Suicide Research*, 17(1), 1–19.
- Klonsky, E. D.** (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical psychology review*, 27(2), 226–239.
- Klonsky, E. D., & Glenn, C. R.** (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215–219.
- Klonsky, E. D., & Olino, T. M.** (2008). Identifying clinically distinct subgroups of self-injurers among young adults: a latent class analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 22.
- Linehan, M.** (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Muehlenkamp, J. J.** (2005). Self-injurious behavior as a separate clinical syndrome. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(2), 324.
- Muehlenkamp, J. J.** (2014) Distinguishing Between Suicidal and Nonsuicidal Self-Injury. In Nock, M. K., (Ed.), *The Oxford handbook of suicide and self-injury* (pp. 23–46). Oxford University Press.
- Muehlenkamp, J. J., Brausch, A., Quigley, K., & Whitlock, J.** (2013). Interpersonal features and functions of nonsuicidal self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(1), 67–80.

- Muehlenkamp, J. J., Engel, S. G., Wadeson, A., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Simonich, H., & Mitchell, J. E.** (2009). Emotional states preceding and following acts of non-suicidal self-injury in bulimia nervosa patients. *Behaviour research and therapy*, 47(1), 83–87.
- Muehlenkamp, J. J., Hoff, E. R., Licht, J. G., Azure, J. A., & Hasenzahl, S. J.** (2008). Rates of non-suicidal self-injury: A cross-sectional analysis of exposure. *Current Psychology*, 27(4), 234–241.
- Najmi, S., Wegner, D. M., & Nock, M. K.** (2007). Thought suppression and self-injurious thoughts and behaviors. *Behaviour research and therapy*, 45(8), 1957–1965.
- Nixon, M. K., Cloutier, P. F., & Aggarwal, S.** (2002). Affect regulation and addictive aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(11), 1333–1341.
- Nock, M. K. & Cha, C. B.** (2009). Psychological models of nonsuicidal self-injury. In Nock M. K., (Ed.), *Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment* (pp. 65–77). Washington, DC: American Psychological Association.
- Nock, M. K.** (2008). Actions speak louder than words: An elaborated theoretical model of the social functions of self-injury and other harmful behaviors. *Applied & Preventive Psychology: Journal of the American Association of Applied and Preventive Psychology*, 12(4), 159–168.
- Nock, M. K.** (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current directions in psychological science*, 18(2), 78–83.
- Nock, M. K.** (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363.
- Nock, M. K., & Favazza A.** (2009). Non-suicidal self-injury: Definition and classification. In Nock M. K., (Ed.), *Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment* (pp. 9–18). Washington, DC: American Psychological Association.
- Nock, M. K., & Kessler, R. C.** (2006). Prevalence of and risk factors for suicide attempts versus suicide gestures: Analysis of the National Comorbidity Survey. *Journal Of Abnormal Psychology*, 115 (3), 616–623.
- Nock, M. K., & Mendes, W. B.** (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76 (1), 28.
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J.** (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72 (5), 885.
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J.** (2005). Contextual features and behavioral functions of self-mutilation among adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 114 (1), 140.
- Nock, M. K., Prinstein, M. J., & Sterba, S. K.** (2009). Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: A real-time ecological assessment study among adolescents and young adults. *Journal of abnormal psychology*, 118 (4), 816.
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M.** (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior therapy*, 39 (2), 107–116.
- Posner, K., Brodsky, B., Yershova, K., Buchanan, J., & Mann, J.** (2014) The Classification of Suicidal Behavior. In Nock, M. K., (Ed.), *The Oxford handbook of suicide and self-injury* (pp. 7–22). Oxford University Press.

- Prinstein, M. J., Guerry, J. D., Browne, C. B., & Rancourt, D.** (2009). Interpersonal models of nonsuicidal self-injury. In Nock M. K., (Ed.), *Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment* (pp. 79–92). Washington, DC: American Psychological Association.
- Prinstein, M. J., Heilbron, N., Guerry, J. D., Franklin, J. C., Rancourt, D., Simon, V., & Spirito, A.** (2010). Peer influence and nonsuicidal self injury: Longitudinal results in community and clinically-referred adolescent samples. *Journal of abnormal child psychology*, 38(5), 669–682.
- Rodham, K., & Hawton, K.** (2009). Epidemiology and phenomenology of nonsuicidal self-injury. In M. K. Nock (Ed.), *Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment* (pp. 37–62). Washington, DC: American Psychological Association
- Selby, E. A., & Joiner, T. E., Jr.** (2009). Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and behavioral dysregulation. *Review of General Psychology*, 13, 219–229
- Sher, L., & Stanley, B.** (2009). Biological models of nonsuicidal self-injury. In M. K. Nock (Ed.), *Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment* (pp. 99–116). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stone, M.** (2014, November 4). Shia Muslims mark holy day with bloody self-mutilation. Retrieved October 9, 2015, from <http://www.patheos.com/blogs/progressivesecularhumanist/2014/11/shia-muslims-mark-holy-day-with-bloody-self-mutilation-nsfl/>
- Suyemoto, K. L.** (1998). The functions of self-mutilation. *Clinical psychology review*, 18 (5), 531–554.
- Turner, B. J., Chapman, A. L., & Layden, B. K.** (2012). Intrapersonal and Interpersonal Functions of Non suicidal Self-Injury: Associations with Emotional and Social Functioning. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(1), 36–55.
- Walsh, B. W.** (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York, NY: Guilford Press.
- Walsh, B. W., & Rosen, P.** (1985). Self-mutilation and contagion: an empirical test. *Am J Psychiatry*, 142(1), 19–20.
- Wedig, M. M., & Nock, M. K.** (2007). Parental expressed emotion and adolescent self-injury. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(9), 1171–1178.
- Whitlock, J., & Selekmán, M.** (2014). Nonsuicidal Self-Injury Across the Life Span. In Nock, M. K., (Ed.), *The Oxford handbook of suicide and self-injury* (pp. 133–151). Oxford University Press.
- Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman, D.** (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117, 1939–1948.
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Eckenrode, J., Purington, A., Abrams, G. B., Barreira, P., & Kress, V.** (2013). Nonsuicidal self-injury as a gateway to suicide in young adults. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 486–492.
- World Health Organization.** (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization.** (n.d.). Child maltreatment. Retrieved October 10, 2015, from http://www.who.int/topics/child_abuse/en/

- Yates, T. M.** (2004). The developmental psychopathology of self-injurious behavior: Compensatory regulation in posttraumatic adaptation. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 35–74.
- Yates, T. M.** (2009). Developmental pathways from child maltreatment to nonsuicidal self-injury. In Nock M. K., (Ed.), *Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment* (pp. 117–137). Washington, DC: American Psychological Association.
- Yates, T. M., Tracy, A. J., & Luthar, S. S.** (2008). Nonsuicidal self-injury among „privileged” youths: longitudinal and cross-sectional approaches to developmental process. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(1), 52.
- Zetterqvist, M.** (2015). The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: a review of the empirical literature. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 9 (1), 1–13.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ВРЕМЕВА ПЕРСПЕКТИВА НА ОРГАНИЗАЦИОННИЯ ЛИДЕР

ВИКТОРИЯ ГАЦОВА

*Докторант към Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
visg@abv.bg*

Виктория Гацова. ВРЕМЕВА ПЕРСПЕКТИВА НА ОРГАНИЗАЦИОННИЯ ЛИДЕР

Настоящата разработка се фокусира върху проблема за ориентацията на организационния лидер към минало, настояще и бъдеще. Понятието „времева перспектива“ е подробно представено. Отделено е специално внимание на видовете времева перспектива, дефинирани от Ф. Зимбардо и Дж. Бойд – „негативно минало“, „позитивно минало“, „хедонистично настояще“, „фаталистично настояще“ и „бъдеще“. Поставен е акцент върху модела, разкриващ връзката между лидерството и времевата перспектива. Този модел подробно представя силните и слабите страни на ориентацията към минало, настояще и бъдеще, както и съответствието и несъответствието на всяка една от тях с различните ситуации.

Ключови думи: организационен лидер, времева перспектива, минало, настояще, бъдеще

Victoria Gatzova. TIME PERSPECTIVE OF ORGANIZATIONAL LEADER

The present paper is focused on the problem of organizational leader's orientation toward past, present and future. The concept of time perspective is presented in details. Special attention is paid to types of time perspective defined by P. Zimbardo and J. Boyd – Past Negative, Past Positive, Present Hedonistic, Present Fatalistic and Future. The accent of the paper is on model that reveals the relationship between leadership and time perspective. This model presents in details the strengths and the weaknesses of orientations toward past, present and future. It also reveals the good and the bad fit of time perspective with different situations.

Keywords: organizational leader, time perspective, past, present, future

ВЪВЕДЕНИЕ

Ролята на лидера за ефективността и просперитета на всяка организация е ключова. Разбира се, ролята на служителите е не по-малко важна, тъй като без тях съществуването на организацията е немислимо, но без лидера уменията и потенциалът на служителите няма да бъдат правилно насочени и използвани за постигане на поставените цели и повишаване на организационната ефективност.

Индивидът, на когото се делегира власт, има възможност да влезе в една от двете роли – на мениджър или лидер, но за да допринесе за постигането на максимална организационна ефективност, е необходимо да съчетава и двете роли. В качеството си на успешен организационен лидер той трябва умело да се справя с всекидневните мениджърски дейности, включващи упражняване на контрол, координиране, изготвяне на детайлни планове, поставяне на цели, осигуряване на ресурси, разрешаване на проблеми (Kotter, 1990; Mintzberg, 1998), и в същото време да е способен да създава визия за бъдещето, да вдъхновява организационните членове, да ги мотивира да постигат поставените цели и да се развиват (Robbins & Judge, 2013).

За да бъде успешен организационният лидер, е необходимо не само да съчетава съвкупността от функции, включени в споменатите две роли, но и да притежава определен набор от личностни характеристики. В научната литература се посочват редица характеристики, които изграждат образа на ефективния лидер: интелигентност, рационалност, отговорност, аналитичност, постоянство, инициативност, самоувереност, склонност към поемане на риск, креативност, енергичност, доминантност, решителност, проникателност, общителност, упоритост, кооперативност, амбициозност, толерантност, асертивност, устойчивост на стрес, иновативност, адаптивност, мотивация за постижение, мотивация за власт, социална интелигентност, емоционална интелигентност, вътрешен локус на контрол, умение за самонаблюдение, умения за решаване на проблеми, агресивност, независимост (Stogdill, 1974; Judge, Bono, Ilies, & Gerhardt, 2002; Zaccaro, Kemp, & Bader, 2004). Към характеристиките, които очертават образа на ефективния лидер е важно да се добави и така наречената ориентация към времето. За лидера е от значение какво се е случило в организацията в миналото, какво се случва в момента и какво ще се случи занапред. Всеки индивид категоризира своите преживявания, като ги поставя в три времеви рамки – минало, настояще и бъдеще. По този начин той изгражда своята времева перспектива. Лидерите притежават в различна степен отделните видове времева перспектива, като при всеки конкретен лидер доминира само един от тези видове и именно през неговата призма той пречупва своите преживявания, действия и решения.

Настоящата разработка се фокусира върху връзката между лидерството и времевата перспектива, като акцентът е върху силните и слабите страни на

всяка една от времевите ориентации (към минало, настояще и бъдеще) на организационния лидер (Thoms, 2004).

1. ДЕФИНИРАНЕ НА ПОНЯТИЕТО „ВРЕМЕВА ПЕРСПЕКТИВА“

Всеки индивид се научава да категоризира своите личностни и социални преживявания, като ги поставя в категориите „минало“, „настояще“ и „бъдеще“. С помощта на този процес индивидите подреждат и придават свързаност и смисъл на събитията (Zimbardo & Boyd, 2008).

В научната литература са налице редица дефиниции на понятието „времева перспектива“ (Lewin, 1951; Nuttin, 1964, 1985; Zimbardo & Boyd, 1997, 1999, 2008; Mello & Worrell, 2015). К. Левин (Lewin, 1951) е сред първите изследователи, които подчертават значението на времевата перспектива в социалните науки. Той твърди, че поведението, емоциите и мотивацията на индивидите са повлияни от този конструкт. В своята теория за жизненото пространство К. Левин взема под внимание влиянието както на миналото, така и на бъдещето върху настоящото поведение на индивида. Той дефинира времевата перспектива като „съвкупност от възгледите на индивида за психичното му бъдеще и психичното му минало, съществуващи в определен момент“ (Lewin, 1951, с. 75).

Дж. Нютин подкрепя модела на К. Левин за жизненото пространство, където „бъдещите и миналите събития влияят върху настоящото поведение до степен, че те действително присъстват на когнитивното ниво на поведенческото функциониране“ (Nuttin, 1985, с. 54). Изследователят представя влиянието на миналите и бъдещите събития върху настоящото поведение на индивида, като поставя ударение върху бъдещето. Той подчертава как очакването е обусловено не само от минали преживявания, но също така и от намесата на когнитивни структури, с които се изработват планове и намерения по такъв начин, че да изградят мотивацията на индивидите.

Друга дефиниция на времевата перспектива в научната литература разглежда понятието като когнитивен и мотивационен конструкт, който се променя в зависимост от индивида (Mello & Worrell, 2015). Времевата перспектива е когнитивен конструкт, тъй като се поражда в мислите на индивидите, а също така е и мотивационен конструкт, тъй като мислите за времето насочват индивидите към вземането на решения и ангажирането в специфични поведения.

Ф. Зимбардо и колеги (Zimbardo et al., 1997) разглеждат времевата перспектива като основен процес при индивидуалното и социалното функциониране. Тя представлява когнитивна времева предразположеност към минало, настояще и бъдеще. Тази предразположеност се разглежда като диспозиционен стил, който подсказва как индивидът ще реагира по отношение на множеството всекидневни житейски избори. Тя влияе върху оценките, решенията и действията на всеки от нас (Zimbardo & Boyd, 1999).

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд (Zimbardo & Boyd, 1999; 2008) представят още една по-детайлна дефиниция на времевата перспектива. Според тях разглежданият конструкт е безсъзнателен процес, посредством който постоянните потоци на личностни и социални преживявания се вписват във времеви категории или времеви рамки, които помагат за поддръждането, свързването и придаването на смисъл на тези събития. Времевите когнитивни рамки се използват при кодирането, съхраняването и припомнянето на преживени събития, както и при формиране на очаквания, цели и др. Конкретното представяне на настоящето се позиционира между абстрактните психологически конструкции от предшестващото минало и очакваните бъдещи събития. Тези времеви рамки могат да отразяват циклични модели (смяната на сезоните) или единични и единствени по рода си събития (смърт на близък човек; ден, в който се е случил инцидент; избухване на война и т.н).

2. ДИМЕНСИИ НА ВРЕМЕВАТА ПЕРСПЕКТИВА

В научната литература времевата перспектива се разглежда като мулти-дименсионален конструкт. Обособяват се следните пет дименсии: нагласи към времето, времева ориентация, времева свързаност, времева честота и значение на времето (Mello & Worrell, 2015).

• *Нагласи към времето*

Нагласите към времето, които са най-често изучаваните елементи на времевата перспектива, представляват позитивни и негативни чувства към миналото, настоящето и бъдещето. К. Левин (Lewin, 1935, цит. по Mello & Worrell, 2015) твърди, че поведението на индивида не зависи изцяло от настоящото му положение. Настроението му е повлияно от неговите надежди и желания, както и от възгледите му за миналото.

• *Времева ориентация*

Времева ориентация се отнася до ударението, което индивидът поставя върху миналото, настоящето и/или бъдещето. К. Левин (Lewin, 1935, 1939, 1942, цит. по Mello & Worrell, 2015) описва как различни мисли за времевите периоди биха могли да предскажат човешкото поведение. Изследване на времевата ориентация показва, че индивидите се различават по ударението, което поставят върху миналото, настоящето и бъдещето (Cottle, 1967). Според Ф. Зимбардо и Дж. Бойд (Zimbardo & Boyd, 1999) балансираната времева ориентация с еднакво ударение върху трите времеви зони може да се асоциира със здравословното поведение. Изследвания, проведени с лица, които са пълнолетни, показват, че настоящето е най-важно, следвано от бъдещето, и накрая миналото (Cottle, 1967; Israeli, 1932, цит. по Mello & Worrell, 2015). Други данни сочат, че бъдещето е най-високо оценявано, следвано от настоящето и

миналото (Carreras et al., 2008; Jason et al., 1989). Изводите, до които стигат изследователите, са, че индивидите са най-заинтересовани от настоящето и бъдещето и най-малко – от миналото.

- *Времева свързаност*

Времевата свързаност отразява степента, до която индивидите възприемат, че миналото, настоящето и бъдещето са свързани едно с друго. Дефиницията се основава на разбирането за възможна каузална връзка между това, което се е случило (минало), и това, което се случва (настояще), както и между настоящето и това, което може да се случи (бъдеще). Някои учени твърдят, че възприемането на връзка между трите времеви периода е благоприятно за здравето (Cottle, 1967; Lennings et al., 1998). Индивидите, които възприемат времевите периоди като свързани, биха могли по-добре да разберат, че днешните действия ще повлияят на утрешните резултати. Такова мислене би могло да доведе до по-здравословни решения. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд (Zimbardo & Boyd, 2008) говорят за холистично настояще, в което настоящето съдържа едновременно и миналото, и бъдещето.

- *Времева честота*

Времевата честота се отнася до степента, до която индивидите споделят, че мислят за миналото, настоящето и бъдещето. Тя може да се измери с айтеми, които оценяват колко често индивидите мислят за трите времеви периода, като например всеки ден, седмично, месечно или никога (Mello & Worrell, 2010).

- *Значение на времето*

Значението на времето се отнася до това как индивидите дефинират миналото, настоящето и бъдещето (Mello & Worrell, 2010). Този конструктор разкрива важни крос-културни диференциации, тъй като различните култури възприемат времето по различен начин. В изследване (Nunez & Sweetser, 2006), което проучва общност, населяваща районите на Перу, Боливия и Чили, се установява, че подредбата на времевите периоди (минало, настояще и бъдеще) се различава от тази на другите народи. На първо място изследваните лица поставят бъдещето, следвано от настоящето, и накрая миналото.

3. ВИДОВЕ ВРЕМЕВА ПЕРСПЕКТИВА

Ориентацията към минало, настояще и бъдеще има значение за начина, по който хората живеят. Всеки индивид се характеризира със следните пет типа времева перспектива, идентифицирани от Ф. Зимбардо и Дж. Бойд („позитивно минало“, „негативно минало“, „хедонистично настояще“, „фаталис-

тично настояще“ и „бъдеще“), но има различни стойности по всеки един от тях, които варират от ниска към висока степен (Zimbardo & Boyd, 2008).

3.1. Минало

През целия си живот индивидите преживяват както позитивни, така и негативни събития. В резултат на това те формират и двата типа нагласи към миналото. Мислите на индивидите за миналото влияят на това как се чувстват и как се държат в настоящето. Тези, които имат позитивни нагласи към миналото, са по-щастливи, по-здрави и по-успешни в сравнение с хората, които имат негативни нагласи към миналото (Zimbardo & Boyd, 2008). Психолозите Б. Емънс и М. Маккълъг откриват, че нагласите към миналото са ключът към развиване на благодарност, която позволява на индивида да оцени живота си в настоящето. Според тях, както и според Ф. Зимбардо и Дж. Бойд, позитивните нагласи към миналото се свързват с щастие и добро здраве (Zimbardo & Boyd, 2008).

3.1.1. Видове минало

Негативно минало

Времевата перспектива „негативно минало“ отразява основно отрицателна и песимистична нагласа към миналото. Негативните нагласи биха могли да се дължат на действителен опит с негативни събития или на текущо негативно реконструиране на по-ранни събития, които в действителност са били благоприятни, но индивидът ги възстановява в паметта си през негативната призма.

Позитивно минало

Факторът „позитивно минало“ изразява нагласа към миналото, която е коренно различна от тази, представена във фактора „негативно минало“. Ако времевата перспектива „негативно минало“ предполага травма, болка, съжаление, то „позитивно минало“ разкрива положително и сантиментално отношение към миналото. Позитивните нагласи към миналото могат да отразяват позитивни събития, които хората действително са преживели, или позитивна нагласа, която позволява на индивидите да се справят по най-добрия начин с много трудни ситуации. Това, което индивидите вярват, че се е случило в миналото, повлиява много повече настоящите им мисли, чувства и поведение в сравнение с това, което се е случило действително. Този фактор се характеризира с носталгично и позитивно изграждане на миналото.

3.1.2. Характеристики на индивидите, ориентирани към „негативно минало“ и „позитивно минало“

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд (Zimbardo & Boyd, 2008) правят сравнение между лицата, които имат високи стойности по фактора „негативно минало“, и

тези, които имат ниски стойности по същия фактор. Също така се сравняват лицата, които имат високи стойности по фактора „позитивно минало“, и тези, които имат ниски стойности по този фактор. Резултатите показват, че индивидите, демонстриращи високи стойности по фактора „негативно минало“, са по-агресивни, по-тревожни, по-депресирани, с по-малко енергия, с по-ниска емоционална стабилност, с по-ниска самооценка, с по-ниски нива на съзнателност и в по-висока степен ориентирани към търсене на новото в сравнение с лицата, които се характеризират с по-ниски стойности по фактора. Също така се установява, че тези с по-високи стойности са по-малко загрижени за бъдещите последствия от онези индивиди, за които са характерни по-ниски стойности по фактора „негативно минало“.

При сравнение на лицата с високи и ниски стойности по „позитивно минало“ се установява, че индивидите с високи стойности са по-малко агресивни, по-малко тревожни и по-малко депресирани в сравнение с показващите по-ниски стойности по фактора. Освен това първите демонстрират по-висока самооценка, изпълнени са с повече енергия, проявяват по-висока емоционална стабилност и са в по-висока степен приятелски настроени. Данните също така показват, че по фактора съзнателност те имат по-високи стойности. Установява се, че лицата с високи стойности по „позитивно минало“ не се различават от лицата с ниски стойности по същия фактор по отношение на отвореността към нов опит. Не се установяват разлики между двете групи лица и по отношение на загрижеността за бъдещите последствия.

Ориентираните към миналото се характеризират като консервативни индивиди, които не са привлечени от новото и не са склонни да поемат рискове. Митовите и ритуалите играят основна роля в живота им. Този тип индивиди обичат да си припомнят отминалите позитивни преживявания, въпреки нещастията и проблемите, които изживяват в настоящето. (Zimbardo & Boyd, 1999; 2008; D'Alessio, Guarino, De Pascalis, & Zimbardo, 2003).

3.1.3. Позитивни страни на ориентацията към миналото

Миналото ни осигурява усещане за цялост, непрекъснатост и усещане за самия себе си. То се възприема като предиктор на бъдещето – за да върви индивидът напред към бъдещето, той се опаня на опита си, който е натрупал в миналото. Ако знанието за миналото липсва, животът на всеки човек става непредсказуем. Индивидът може да използва силата на миналото, за да създаде сигурна основа за проектиране на желаното бъдеще, съобразно което ще взема по-здравословни, по-безопасни и по-смислени решения. За тези, които имат позитивни нагласи към миналото, то може да бъде източник на щастие, тъй като припомнянето на положителни събития би могло да предизвика положителни емоции. Поддържането на позитивни нагласи към миналото е също толкова важно, колкото и елиминирането на негативните (Zimbardo & Boyd, 2008).

Според Р. Карниъл (Karniol, 1996) индивидите могат да използват своите спомени, за да ръководят подбора си на цели и планове. Също така техните спомени могат да им помогнат в постигането на набелязаните цели. Изследователите Дж. Голдбърг и К. Маслак (Goldberg & Maslach, 1996, цит. по Zimbardo & Boyd, 2008) по емпиричен път доказват, че начинът, по който индивидите мислят за миналото, е свързан със способността им да си представят бъдещето. Установява се, че по-високите стойности по времевата перспектива „позитивно минало“ са свързани с поставянето на цели за една или пет години напред и даже за правене на планове за следващата седмица.

3.1.4. Негативни страни на ориентацията към миналото

Миналото може да създава усещане за сигурност, но засядането на индивида в тази времева зона крие риск от пропускане на нови възможности и дефицит на нови преживявания. Хората, които са насочени към миналото и споделят позитивни нагласи към него, не желаят промяна. Те поддържат установеното статукво и се стремят да повторят в настоящето това, което е било добро и е работело в миналото. Придържането към подобна ориентация може да попречи на индивидите да откриват нови неща и по-добри начини, по които да правят нещата (Zimbardo & Boyd, 2008). Фокусирането предимно върху миналото (и понякога върху бъдещето) може да има негативни последици за формиране на идентичността (Rappaport et al., 1985), за удовлетвореността от самия себе си (Braley & Freed, 1971) и за личностните постижения (Goldrich, 1967).

3.2. Настояще

Животът на всеки човек започва с естествен фокус върху настоящето. Бебето е живеещ в настоящето хедонист, който иска единствено да получава удоволствие и да избягва болка. Някои индивиди обаче и в зрелостта си продължават да се фокусират върху настоящата биологична стимулация, като реагират предимно на събитията, случващи се в непосредствената физическа и социална среда. Това означава, че част от хората предпочитат да основават решенията и действията си на текущия опит, а не на спомените, както правят ориентирани към миналото, или на очакванията за бъдещето, както правят ориентирани към бъдещето (Zimbardo & Boyd, 2008).

3.2.1. Фактори, детерминиращи ориентацията на индивида към настоящето

Фокусирането върху настоящето и омаловажаването на бъдещето биха могли да бъдат резултат от настоящи обстоятелства, създаващи сигурност, за разлика от неясното и несигурно бъдеще. Налице са фактори, които детерминират насочеността на индивида към настоящата времева зона (Zimbardo & Boyd, 2008).

Единият от тях е свързан с политическата и икономическата нестабилност на обществото. Индивидите, живеещи в несигурност, не могат да предвидят бъдещето и затова предпочитат да се фокусират върху настоящето. Те не си позволяват да инвестират, тъй като за тях е по-добре да изхарчат парите си днес, отколкото да загубят спестяванията си утре.

Към факторите, които детерминират ориентацията към настоящето, се причислява и образованието. Необразованите хора е по-вероятно да живеят в настоящето. Образованието помага на индивида да развие усещането за минало чрез изучаването на историята и исторически ориентираните теми в различните учебни дисциплини чрез подготовката за изпити, чрез необходимостта от отлагане на възнаграждението и т.н.

Принадлежността към определена социална класа е третият фактор, който детерминира ориентацията към настоящето. Ориентираните към тази времева зона не са загрижени за бъдещето и за тях няма значение дали текущите им усилия ще им донесат добро възнаграждение в бъдеще. Те нямат потребност от постижения и им липсват желанието и амбицията да се развият, да работят усилено, да планират и да спестяват, за да имат по-добър живот. Ето защо е по-вероятно този тип хора да се причисляват към ниската социална класа и да не разполагат с добри финансови средства.

3.2.2. Видове настояще

Индивидите могат да бъдат ориентирани към настоящето по три начина – като настоящи хедонисти, настоящи фаталисти и ориентирани към холистичното настояще (Zimbardo & Boyd, 2008).

Хедонистично настояще

Когато става въпрос за индивиди, живеещи в настоящето, обикновено се има предвид, че те са ориентирани към „хедонистичното настояще“. Хедонистичните хора активно търсят преживявания, свързани с удоволствието, и избягват тези, които причиняват болка. Изборите им в живота са свързани с дейности и връзки, доставящи удоволствие, възбуда, стимулация и нещо ново. Те се фокусират върху текущото удовлетворение, самостимулацията и краткосрочната отплата и избягват хора и ситуации, които са скучни, регулярни или изискват усилия и поддържане.

Фаталистично настояще

Индивидите с фаталистични житейски възгледи вярват, че животът им е контролиран от сили, на които не могат да повлияят. За тях са характерни заучената безпомощност, примирението и цинизмът. Индивидите, ориентирани към „фаталистично настояще“, често вярват, че животът на всеки е предопределен и това, което се случва, е трябвало да се случи, независимо от собствените действия и полаганите усилия.

Холистично настояще

Третата нагласа към настоящето е много различна както от фаталистичното, така и от хедонистичното настояще. Холизмът представлява абсолютното настояще – основно понятие в будизма и медитацията, което е много различно от западния възглед за линейно време. Абсолютното настояще съдържа едновременно минало и бъдеще. Тъй като холистичното настояще е характерно по-скоро за източните култури, а не за западните, и освен това неговите компоненти не са напълно и ясно дефинирани, Ф. Зимбардо и Дж. Бойд не го включват в методиката, която изработват за измерване на времевата перспектива.

3.2.3. Характеристики на индивидите, ориентирани към „хедонистично настояще“ и „фаталистично настояще“

За проучване на връзката между нагласите към настоящето и различни психологически поведенчески характеристики са проведени редица емпирични изследвания (Zimbardo & Boyd, 2008). Установено е, че индивидите с високи стойности по „хедонистично настояще“ са по-агресивни, по-депресирани, изпълнени с повече енергия, по-емоционално нестабилни, в по-ниска степен загрижени за бъдещите последствия, с по-нисък контрол на импулсите и егото, с ниско ниво на съзнателност. Освен това те са в по-висока степен ориентирани към търсене на новото, по-креативни са и по-щастливи в сравнение с лицата, показващи по-ниски стойности по този фактор.

Лицата, които имат високи стойности по времевата зона „фаталистично настояще“, са по-агресивни, по-депресирани, по-тревожни, по-малко щастливи, по-емоционално нестабилни, с по-малко енергия, с по-ниска степен на съзнателност. За тях е характерна по-ниска степен на загриженост за бъдещите последствия. Също така те са с по-ниски възможности за контрол както на егото, така и на импулсите, притежават по-ниска самооценка и в по-ниска степен са креативни в сравнение с лицата, които имат по-ниски стойности по фактора „фаталистично настояще“.

Емпиричните данни показват, че индивидите, ориентирани към настоящето, се фокусират върху реалността вместо върху очакванията. Те са насочени към това да помагат на другите, но по-рядко са склонни и способни да помагат на себе си. Ориентираните към „хедонистично настояще“ са самоугоджащи си търсачи на удоволствие, които избягват напрегнатата работа. Те обичат да спортуват, да се наслаждават на своето хоби и да се включват често в дейности, изискващи много енергия. В същото време те са по-чувствителни и обидчиви и стават асоциални и агресивни всеки път, когато възнамеряват да нарушат правилата. Този тип хора е по-вероятно да се ангажират в сексуално рискови поведения, да играят хазартни игри, да използват наркотици и алкохол в сравнение с ориентираните към бъдещето индивиди. В същото време по-малко вероятно е те да правят физически упражнения, да се хранят добре, както и да се ангажират в практики, свързани с превенция на здравето.

Хората, ориентирани към „фаталистично настояще“, имат усещането, че животът им е доминиран от външни сили, а не от техните собствени действия. Те гледат на себе си като на марионетки в ръцете на съдбата. Този тип хора имат склонност към фатализъм и отричат своите постижения.

3.2.4. Положителни страни на ориентацията към настоящето

Хедонистите живеят активен и интензивен живот, изпълнен с редица вълнуващи преживявания, спонтанност и много нови неща. Те умеят да се наслаждават на живота и оценяват разнообразието, което той предлага. Ориентираните към „хедонистично настояще“ индивиди се ангажират в различни активности, спортове и хобита. Отрано се научават да създават лесно и често приятелства и връзки. Характерно за тях е, че не подчиняват живота си на изготвяне на списъци с цели и задачи (Zimbardo & Boyd, 2008).

3.2.5. Отрицателни страни на ориентацията към настоящето

Наред с позитивното е необходимо да се посочат и негативните аспекти на това да живееш в настоящето. Този тип хора са агресивни, импулсивни и са склонни да поемат рискове. Те действат, без да се замислят за последствията, и не се учат от неуспехите в миналото. Налице е статистически значима силна корелационна взаимовръзка между ориентацията към настоящето и употребата на алкохол, пушенето и рисковото шофиране. Характерно за индивидите, насочени към настоящето, е, че закъсняват и никога не се справят с нещата навреме. Те разглеждат точността не като ценност, а като ограничение (Zimbardo & Boyd, 2008). Доминиращата ориентация към настоящето се свързва с множество негативни последствия за индивидите като психични проблеми, младежка девиантност, пристрастявания и пресъплнения особено когато индивиди, ориентирани към настоящето, живеят в бъдещо-ориентирано общество (Nuttin, 1985; Strathman et al., 1994; Zaleski, 1994; Levine, 1997).

3.3. Бъдеще

Бъдещето, също както миналото, не се преживява директно. Ориентацията към бъдещето включва разделяне с комфорта на настоящото съществуване и моментното удоволствие. Бъдещето ни отдалечава от сигурността на „тук“ и „сега“ и ни води в свят на въображаеми възможности и вероятности. Ориентираните към тази времева рамка гледат на миналото като на хранилище за грешки, които трябва да бъдат поправени, и на успехи, които трябва да се повторят. Очакванията за бъдещето до известна степен детерминират това, което се случва в настоящето – утрешните печалби и загуби предопределят днешните решения и действия. Успехът на западната цивилизация в миналите векове може да се дължи на преобладаващата насоченост към бъдещето при повечето народи (Zimbardo & Boyd, 2008).

3.3.1. Фактори, детерминиращи ориентацията на индивидите към времевата перспектива „бъдеще“

В научната литература са изведени редица фактори, които биха могли да детерминират насочеността на индивида към бъдещата времева зона (Zimbardo & Boyd, 2008). Стабилната социална среда е един от тези фактори. Когато индивидът се фокусира върху бъдещето, той взема решения, предвиждайки тяхното отражение в перспектива. Стабилната социална среда (семейство, общество) позволява на индивида да предвиди действията, които ще допринесат за получаване на желаните награди.

Образованието е факторът, който спомага за развиване на бъдеща насоченост на личността. Училището ни учи на отлагане на възнаграждението, поставяне на цели, абстрактно мислене. Всички тези фактори стимулират формиране на ориентация към бъдещето.

При този тип ориентация е важно да се обърне внимание и на наличието на изпълнена със смисъл работа, която придава чувство за самоидентичност и поражда гордост от постиженията. Работата осигурява времева структура на всеки работен ден и възпитава в самодисциплина. Също така тя създава възможност за личностно развитие и осъществяване на амбициите и целите.

Към факторите, детерминиращи ориентацията към бъдещата времева зона, се причислява и наличието на ролеви модели, насочени към бъдещето – всеки индивид се повлиява от значимите за него други хора, като например родители, приятели, учители. Чрез своите инструкции и предложения те биха могли да подтикнат индивида към развиване на ориентация към бъдещето.

3.3.2. Характеристики на индивидите, ориентирани към времевата зона „бъдеще“

Ориентираните към времевата перспектива „бъдеще“ се характеризират с ниски стойности по факторите агресия, депресия и тревожност. Те са енергични, с висока самооценка и висока степен на съзнателност. Насочени са към новото и са креативни. Също така имат висок контрол на импулсите и егото и са силно загрижени за бъдещите последствия. Готови са да вложат много усилия и находчивост в работата си, за да бъдат удовлетворени в дългосрочен план. Много вероятно е този тип хора да са по-успешни в работата и в образованието си, да се хранят добре, да се упражняват редовно, но е малко вероятно да помагат на другите. Индивидите, насочени към бъдещето, са ориентирани към печелене на пари и благодарение на фокусирането им върху бъдещата времева зона те успяват да оценят по-високо дългосрочните пред краткосрочните печалби. Следователно те се стремят да избягват дългосрочните негативни последствия. Този тип хора умеят да устояват на изкушенията и забавленията и посвещават по-голямата част от енергията и действията си за постигане на целите, които си поставят. За тях е трудно да се наслаждават на настоящето. Една от най-големите цели на индивида, ориентиран към тази

времева зона, е увеличаване на своята работоспособност, за да може да извършва много неща по едно и също време (D'Alessio, Guarino, De Pascalis, & Zimbardo, 2003; Zimbardo & Boyd, 2008).

Характерно за ориентирани към времевата дименсия „бъдеще“ е да се надяват. Надеждата е очакването за позитивни резултати от настоящите действия в даден момент в бъдещето. Важно е да се отбележи, че надеждата за бъдещето е реалистична, а не основана на фантазия. Насочените към тази времева рамка знаят, че трябва да работят, за да направят надеждите и мечтите реалност и тази самодисциплина е необходима, за да стигнат там, където искат (Synder, 1994).

В експеримент, проведен от Ф. Зимбардо (Zimbardo, 1990, цит. по D'Alessio, Guarino, De Pascalis, & Zimbardo, 2003), в който изследваните лица са включени в решаването на конкретна задача, подобна на „дилемата на затворника“, се наблюдава, че ориентирани към бъдещето индивиди се кооперират, когато решат, че поведението им е подходящо за максимизиране на целите. Ориентирани към миналото доближават стойностите си до тези на бъдещо-ориентирани. Най-лошо представяне показват насочените към настоящето индивиди, тъй като те работят на случаен принцип без никаква организация, без коопериране и без последователни планове.

3.3.3. Положителни страни на ориентацията към бъдещето

Ориентацията към бъдещето има редица позитивни последствия за индивидите като по-добро здраве, по-висок социо-икономически статус, високи академични постижения, добри умения за планиране и управление на времето, постоянство, умения за решаване на проблеми и по-малко поведения, свързани с поемане на риск (Fraisse, 1957; Nuttin, 1985; Zaleski, 1994; Levine, 1997; Zimbardo & Boyd, 2008).

Една от положителните страни на ориентацията към бъдещето е свързана със здравето на индивида. Поддържането на ориентирана към бъдещето времева перспектива е благоприятно за общото психично здраве и благополучие (Melges, 1982; Rothspan & Read, 1996). Насочените към тази времева зона са загрижени за здравето си и затова често ходят на профилактични прегледи. Те отделят повече внимание на външния вид и теглото си и е малко вероятно да страдат от наднормено тегло или диабет. Този тип индивиди са по-малко склонни към депресивни състояния в сравнение с другите, тъй като не прекарват време в размишляване за негативните преживявания в миналото. Характерно за тях е, че се фокусират върху утрешния ден, а не върху вчерашния. Индивидите, ориентирани към бъдещето, също както другите хора, преживяват различни степени на ежедневен стрес, но при тях са налице високи нива на подкрепа от значимите други, когато са под стрес. Те отделят много малко време за почивка и възстановяване. Насочените към бъдещето планират, правят разчет на времето си, съставят графици и предвиждат трудностите и

пречките, които могат да се появят по пътя към успеха. Характерно за тях е, че приключват работата си навреме и не искат удължаване на срока за изпълнение на задачите. Друга положителна страна на ориентацията към бъдещето е насочеността на индивидите към решаване на проблеми. Те си служат с различни стратегии и техники за решаване на проблеми, които са развили по естествен начин на принципа проба – грешка. Индивидите, ориентирани към тази времева зона, имат повече финансови средства от индивидите с друга времева перспектива. Това се дължи на факта, че благодарение на доброто си образование и висок успех е много вероятно да намерят хубава и добре платена работа. Също така този тип хора имат повече спестявания и правят инвестиции, тъй като имат грижа за утрешния ден и за бъдещето. Важно е да се отбележи, че те работят усилено и дълго и имат кратки ваканции, тъй като предпочитат да не губят време в почивка. Към положителните страни на бъдещата времева перспектива се причислява и постоянството, което индивидите проявяват при сблъсък с трудности (Zimbardo & Boyd, 2008).

3.3.4. Негативни страни на ориентацията към бъдещето

Необходимо е да се разгледат не само положителните страни на ориентацията на индивидите към бъдещето, но също така и нейните негативни аспекти. Често се случва ориентираните към бъдещето да жертват своя социален живот в името на успеха. Те се лишават от удоволствията в живота, от това да прекарват повече време със семейството и приятелите си, тъй като са прекалено заети да изпълняват задачите си и да постигат целите, които сами са си поставили. Проведено е изследване с повече от 4000 успешни бизнесмени на средна възраст. Те споделят, че въпреки своя статус и финансов успех, водят празен живот, изпълнен с много малко удоволствия. Твърде заети са, работят много, почиват си малко и предпочитат да пожертват социалния си живот в името на успеха и постигането на целите (Zimbardo & Boyd, 2008).

Не всички поведения, свързани с бъдещата времева перспектива, допринасят за доброто здраве на индивида. Планирането на бъдещето, което, от една страна, е здравословно, ако стане прекомерно, би могло да доведе до загуба на изпитваното удоволствие в настоящето и до тревожност за бъдещето. Много от хората, ориентирани към бъдещето, са свръхконтролиращи и се тревожат, че ще им се случат само лоши неща (Zimbardo & Boyd, 2008).

4. ОПТИМАЛНА ВРЕМЕВА ПЕРСПЕКТИВА

Ако даден индивид използва една-единствена времева перспектива, тогава той вижда всичко през призмата на тази времева зона и това може да му попречи да се учи от миналия опит, да не му позволи да се наслаждава на настоящето или да планира бъдещето. Балансираната гъвкава времева перспектива дава възможност на индивида да избира най-подходящата времева зона,

през призмата на която да разгледа конкретната ситуация. В зависимост от изискванията на ситуацията, в която се намира, дадена времева перспектива може да излезе на преден план, а другите временно да отстъпят назад.

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд (Zimbardo & Boyd, 2008) предлагат въз основа на проведено от тях изследване оптималния профил на индивида по отношение на времевата перспектива – високи стойности по „позитивно минало“; умерено високи стойности по времевата зона „бъдеще“; умерено високи стойности по „хедонистично настояще“; ниски стойности по „негативно минало“; ниски стойности по времевата перспектива „фаталистично настояще“.

Миналото помага на индивида да се позиционира във времето и пространството. „Позитивното минало“ дава основа и усещане за непрекъснатостта и последователността на живота. Също така позволява на индивида да се свърже със семейството, традициите и културното наследство.

Тези, които се характеризират с бъдеща времева перспектива, са насочени към бъдеще, изпълнено с надежда, оптимизъм и сила. Разглежданата времева зона дава свободата на индивида да търси и изследва нови дестинации и да бъде уверен в способността си да се справя с неочаквани предизвикателства.

„Хедонистичното настояще“ осигурява на индивида удоволствие от живота и му дава енергия да изучава себе си, хората и света.

Оптималната времева перспектива включва ниски стойности по двете времеви зони – „негативно минало“ и „фаталистично настояще“. Изследователите са стигнали до извода, че нищо положително не произтича от тях. Напротив – те поставят в риск психичното и физическото здраве. Резултати от британско изследване показват, че горепосочените времеви ориентации са свързани с ниски стойности по отношение на позитивните възгледи и очаквания и високи стойности по отношение на негативните такива, както и ниски стойности по фактора самоактуализация (Bonniwell & Linley, 2007).

С концепцията за балансирана времева перспектива е свързана идеята, според която времевата компетентност е важен компонент на самоактуализиращата се личност. Този тип личност, характеризиращ се с времева компетентност, живее по-пълноценно „тук“ и „сега“, като успява да свърже в смислова цялост миналото и бъдещето с настоящето. Самоактуализиращата се личност не е обременена от чувство за вина, съжаление и обида от миналото. Също така има вяра в бъдещето, без да си поставя свръхидеализирани цели (Shostrom, 1974).

5. ВРЕМЕВА ПЕРСПЕКТИВА НА ОРГАНИЗАЦИОННИЯ ЛИДЕР

Редица изследвания си поставят за цел да намерят връзка между времевата перспектива и други психологически конструкти (Bowles, 1999; Honora, 2002; D'Alessio, Guarino, De Pascalis, & Zimbardo, 2003). Пример за такъв конструкт е лидерството (Thoms, 2004). Фокусът на настоящата студия е вър-

ху проблема за организационния лидер и ориентацията му към определена времева зона. Прегледът на специализираната литература показва, че взаимовръзката между двата конструкта не се радва на достатъчно внимание от страна на изследователите. Изключение прави монографията на П. Томс (Thoms, 2004), посветена на лидерството и времевите ориентации, в която детайлно се описва взаимовръзката между тези два конструкта.

Един от факторите, съобразно който се диференцират лидерите, е начинът на възприемане на миналото, настоящето и бъдещето (Thoms, 2004). Времето е от голямо значение за лидерите – те се тревожат за това как миналото се отразява на текущата ситуация и как ще повлияе на бъдещето. Също така те се притесняват и за настоящето – как поведението им в настоящия момент ще окаже влияние на бъдещето и какъв е най-добрият начин, по който биха могли да използват времето си в настоящето. Бъдещето едновременно ги мотивира и фрустрира. Лидерите са загрижени за това какво ще се случи другата година или след десет години, каква е визията им за бъдещето и как организацията може да стане по-успешна в бъдеще.

Ако лидерът е ориентиран към миналото, той ще има по-добра памет за нещата, които вече са се случили, в сравнение с ориентираните към бъдещето например. Това би му помогнало при разрешаването на проблемите в организацията. Ако времевата ориентация на лидера е към бъдещето, той ще бъде по-добър в изграждането на организационна визия в сравнение с фокусираните върху миналото. Бъдеще-времевата насоченост би помогнала на лидера при осъществяване на организационните промени. Ако пък е ориентиран към настоящето, тогава лидерът ще придава по-голямо значение на всекидневните задачи и текущия контрол, като по този начин ще следи внимателно случващото се в организацията и във всеки един момент ще е в течение с текущия ѝ статус.

Въпреки че в американските организации се налага тенденцията да се търсят и предпочитат ориентирани към бъдещето лидери, насочените към миналото и към настоящето също имат своето място. В тази връзка не трябва да се забравя, че различните организации имат променящи се времеви потребности през различните времеви периоди от тяхното съществуване. Това означава, че всеки един лидер се нуждае от различна времева перспектива в зависимост от ситуацията, в която се намира. За да бъде полезен за организацията и да повиши нейната ефективност, е необходимо лидерът да осъзнава силните и слабите страни на своята доминираща времева насоченост. Само когато е наясно с тях, лидерът би могъл да максимизира силните страни на ориентацията си към дадена времева зона, както и да намери начини, с помощта на които да преодолее слабостите ѝ. Например, ако лидерът е ориентиран към миналото, но организацията е динамична и постоянно променяща се, тогава е препоръчително той да не се ограничава в своята водеща времева зона, а да се опита да разгледа ситуацията през призмата на друга времева перспектива. Също

така би могъл да назначава последователи, насочени към времева зона, която е полезна за вземането на решения относно бъдещата стратегическа визия за организацията. Ориентираните към бъдещето лидери е важно да се научат да се фокусират върху настоящето и миналото, за да бъдат успешни в своята дейност.

Важно е да се отбележи, че има успешни лидери и от трите времеви перспективи, но е необходимо всеки да е наясно със силните и слабите страни на времевата зона, върху която обикновено се фокусира. Разбирането на времевата перспектива и адаптирането към различни ситуации спомагат за ефективността на лидерите (Thoms, 2004).

В научната литература е налице модел, който разкрива връзката между двата конструкта – лидерство и времева перспектива. Този модел подробно представя силните и слабите страни на трите ориентации към времето, както и съответствието и несъответствието на всяка една от тях с дадената ситуация (Thoms, 2004).

5.1. Лидери, ориентирани към миналото

Ориентираните към миналото лидери често си припомнят събития, случили се миналата година, преди пет години и дори преди десет. Те често правят позитивни асоциации с минали събития и са склонни да говорят за „доброто старо време“, а лошите преживявания продължават да ги смущават с години. Когато този тип лидери трябва да се справят с проблем, те мислят за нещата, които са се случили в миналото и използват спомените, за да си помогнат в актуалната проблемна ситуация. Ориентираните към тази времева зона много често говорят за миналото и избягват разговори, свързани с бъдещето, тъй като им е трудно да мислят за него. Характерно за тях е, че признават и оценяват постиженията на другите в миналото.

Ориентираните към миналото лидери помнят добре историята и миналото на организацията, което е полезно в редица ситуации. Пример за такава ситуация е наличието на проблем, изискващ лидерът да се върне в миналото и да си припомни минали решения и поведения, които преди са помогнали за справяне със ситуацията. Силна страна на този тип лидери е, че си спомнят и оценяват постиженията и приносите на последователите. Също така те са по-склонни от другите типове лидери да прощават текущи грешки при изпълнение на задачите, ако знаят, че в миналото служителят е демонстрирал умения и е работил добре. Ориентираните към миналото лидери умеят да оценяват силните и слабите страни на последователите, като се основават на миналия опит.

Лидерите, фокусирани върху миналото, имат и своите слаби страни. Те не са визионери и се чувстват некомфортно, когато им се налага да говорят за бъдещето. За тях бъдещето е нещо, което се случва на организацията, а не нещо, което организацията създава, и именно поради това този тип лидери не

обичат стратегическото планиране и не се вслушват в идеи за бъдещето. Тъй като са насочени към миналото, е много вероятно те да не се справят успешно с текущите задачи.

Насочените към миналото лидери са най-подходящи за стабилни организации с дълга история и функциониращи в стабилен отрасъл. Те се чувстват добре в организациите от бюрократичен тип и предпочитат работа, свързана с архиви, тъй като за тях всичко, отнасящо се до миналото, е от изключително значение. Тези лидери се асоциират с мотото „ако нещо не е счупено, не го поправяй“, и тъй като са фокусирани върху миналото, те обикновено не действат ефективно в динамични отрасли, както и в култура, ориентирана към бъдещето, където промяната е важна и желана (Thoms, 2004).

5.2. Лидери, ориентирани към настоящето

Според П. Томс (Thoms, 2004) ориентирани към настоящето лидери живеят за сегашния момент и всичко, което правят, е свързано с актуалната ситуация. Те отдават голямо значение на ежедневните дейности, интересуват се какво правят хората от тяхното обкръжение и подчинените им в днешния ден. За тях е много по-важно какво се случва тази седмица, отколкото какво се е случило миналия месец или ще се случи другата година. Ориентирани към настоящето по-скоро нямат интерес да разискват стари въпроси и проблеми, както и да мислят за бъдещето. Начинът им на живот може да се илюстрира чрез израза „тук“ и „сега“. Фокусираните върху тази времева зона са ефективни при изпълнението на плановете благодарение на уменията им за планиране и съставяне на графици. Тъй като силно се интересуват от настоящето, те са склонни да се вглеждат прекалено много и детайлно в текущите действия на другите. Ориентирани към настоящето лидери е много вероятно да членуват в малки и средни по размер организационни структури, а членството им да датира още от основаването на организацията.

Лидерите, които живеят в настоящето и се фокусират върху случващото се днес, са най-често срещаните от трите типа лидери. По отношение на техните силни страни е важно да се спомене способността им ефективно да се справят с всекидневните задачи. Те се фокусират върху текущите проблеми в организацията и помагат на последователите да развият методи, с които да изпълняват специфични задачи. Когато се нуждаят от помощта му, насоченият към настоящето лидер обикновено се отзовава веднага – той наблюдава, отговаря на въпросите и дава на последователите си своевременно обратна връзка. Този тип лидер е способен да се фокусира върху работата, която трябва да се свърши днес, а негова силна страна безспорно е умението му за разрешаване на проблеми. Тъй като за него не е трудно да говори за миналото, фокусираният върху настоящето лидер е склонен да изследва причините за ескалация на проблема и да предотврати появата му в бъдеще. Наред с това той се справя по-добре от другите типове лидери с проблемните служители.

Слаба страна на ориентираните към настоящето лидери е фактът, че те често забравят да планират в близка и далечна перспектива, тъй като са заети с всекидневните задачи и проблеми. Следователно може да се каже, че те не допринасят за процеса по планиране, не търсят и не откриват възможности в бъдещето. За този тип лидери визията за бъдещето на организацията е нещо смътно и неясно, тъй като те не разглеждат промяната като нещо положително. Също както и насочените към бъдещето лидери, тези, които са фокусирани върху настоящето, не признават миналите постижения на своите служители.

Насочените към настоящето лидери са ефективни в стабилни отрасли и организации. Те се чувстват комфортно в ситуации, изискващи справяне с текущи и конкретни задачи. Подходящи са за организации, в чиито отдели има вътрешни конфликти, неразбирателства и проблемни служители. Ориентираните към настоящето лидери не са ефективни в среда на бързи и постоянни промени и изменящи се приоритети. Също така не са подходящи за организации, за които създаването на визия и постоянното планиране на бъдещето са от основно значение.

5.3. Лидери, ориентирани към бъдещето

За да бъде пълен анализът на времевата перспектива на лидерите, е необходимо да се разгледат и ориентираните към бъдещата времева зона (Thoms, 2004). Този тип лидери мислят за бъдещето през повечето време и вярват, че то е по-важно от настоящето и миналото. Те говорят често за него и не обичат да споменават другите две времеви зони, тъй като за тях е най-важно да бъдат успешни в бъдеще и затова подчиняват действията си на тази своя цел. Ориентираните към бъдещето лидери са насочени към създаване на визия, която да ръководи всекидневното им поведение, както и поведението на хората, на които те влияят. Този тип лидери се интересуват от това какво се случва във външната среда и постоянно оценяват собствената си позиция спрямо другите. Те са способни да въвлекат останалите в действия, насочени към бъдещето, търсят постоянно промяната и не се ограничават с използваните до момента стандарти и стратегии. Освен това за тях е характерно това, че не признават миналите постижения на значимите други.

Ориентираните към бъдещето лидери са способни да трансформират организациите, тъй като постоянно проектират в съзнанието си своята представа за бъдещето. От трите типа лидери фокусираните върху бъдещето обикновено създават позитивна визия, която мотивира последователите. Важно е да се отбележи, че наличието на персонална визия за бъдещето и възможността тя да бъде споделяна с последователите са две различни способности. Най-успешните лидери, ориентирани към бъдещето, се научават да говорят на своите последователи за изградената от тях визия, за да осигурят перспектива на работата и насоченост на тяхното поведение. Към силните страни на ориентираните към бъдещето лидери се причислява и постоянното търсене

на възможности. Също така те умеят да събират информация за това какво правят другите организации, за да подобрят своята ефективност. Например, когато разберат, че някоя друга компания опитва нещо ново, много вероятно е ориентирани към бъдещето лидери да се замислят по какъв начин този подход би могъл да проработи в тяхната организация и да допринесе за организационната ефективност.

По отношение на слабите страни на лидерите, насочени към бъдещето, е важно да се отбележи, че те са склонни да не признават миналите постижения – както тези на последователите си, така и своите собствени. Оказва се, че по принцип миналото няма значение за тях и дори някои от ориентирани към бъдещата времева зона лидери не правят оценка на изпълнението, тъй като не могат или не искат да се фокусират върху минали периоди, за да оценят какво е направил и какво не е направил всеки отделен служител. Един от техните сериозни недостатъци е свързан с това, че често не довършват започнатото и макар да умеят да създават визия за нещо ново, те бързо се насочват към друга, нова идея, преди напълно да са осъществили предишната. Към негативните страни на този тип лидери се причислява и фактът, че те често пренебрегват историята на организацията, тъй като за тях миналото не е от значение. Изграждането на силна организационна култура изисква отчитане на миналото, което е съществена част от жизнения цикъл на всяка организация. Повечето последователи имат нужда да разберат как е създадена организацията, кои са нейните основатели, какво е допринесло за успеха ѝ, какво е причинило кризисните ѝ периоди. Затова е важно лидерът да е запознат с историята на своята компания и да споделя значимите моменти от нея със своите последователи.

Обобщенията, които биха могли да се направят по отношение на психологическия профил на ориентирани към бъдещето лидери, са, че те са ефективни в динамични отрасли и сектори, както и в бързо и постоянно променяща се среда. За тях са подходящи гъвкавите и динамични организации – те се чувстват добре в организации, в които креативността е възнаграждавана, лидерите стимулират последователите да участват във вземането на решения и интуицията е зачитана и окуражавана. Този тип лидери не биха се чувствали добре в стабилни организации, намиращи се в стабилни отрасли. Те не приемат неподвластна на трансформации организационна култура и не биха били подходящи за ръководители на организации, които се съпротивляват на промяната. Това означава, че по принцип те не се чувстват удобно в организациите от бюрократичен тип и ако им се наложи да работят там, не биха спазвали правилата или веригата от команди.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящата разработка се фокусира върху проблема за ориентацията на лидера към минало, настояще и бъдеще. Поставен е акцент върху типовете времева перспектива, представени в концепциите на Ф. Зимбардо и Дж. Бойд (Zimbardo & Boyd, 2008), а именно – „позитивно минало“, „негативно минало“, „хедонистично настояще“, „фаталистично настояще“ и „бъдеще“. Доминиращата насоченост на организационния лидер към една от тези времеви рамки оказва влияние върху поведението, мотивацията, решенията и оценките му. За да бъде лидерът ефективен в своята ръководна функция, е необходимо да познава добре времевата зона, която се оказва водеща за него и през чиято призма взема всички управленски решения. Само когато е наясно с нейните силни и слаби страни, той може да насочи усилията си към засилване на положителните аспекти на своята времева зона, както и към редуциране и преодоляване на негативните. Също така познаването на ситуациите, при които една или друга доминираща времева ориентация води до ефективност или неефективност, би позволило на заемащия управленска позиция да използва потенциала си във висока степен и да се справя успешно с ръководните си функции.

ЛИТЕРАТУРА

- Boniwell, I., & Linley, P.** (2007). *Time Perspective and Well-being*. UK: University of East London.
- Bowles, T.** (1999). Focusing on Time Orientation to Explain Adolescent Self-Concept and Academic Achievement: Part II. Testing a Model. *Journal of Applied Health Behavior*, 1, 1–8.
- Braley, L., & Freed, N.** (1971). Modes of Temporal Orientation and Psychopathology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 33–39.
- Carreras, O., Lemercier, C., & Valax, M.** (2008). Knowing which day of the week it is: Temporal Structure and Dynamics of Memory. *Psychological Reports*, 102, 893–902.
- Cottle, T.** (1976). *Perceiving Time: A Psychological Investigation with Men and Women*. New York: Wiley.
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P.** (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) – Short Form, an Italian Study. *Time and Society*, 12(2–3), 333–347.
- Fraisse P.** (1957). *Psychologie du temps*. Paris: PUF.
- Goldrich, J.** (1967). A Study in Time Orientation: The Relation between Memory for Past Experience and Orientation to the Future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 216–221.
- Honora, D.** (2002). The Relationship of Gender and Achievement to Future Outlook among African American Adolescents. *Adolescence*, 37, 301–316.

- Jason, L., Schade, J., Furo, L., Reichler, A., & Brickman, C.** (1989). Time Orientation: Past, Present, and Future Perceptions. *Psychological Reports*, 64, 1199–1205.
- Judge, T., Bono, J., Ilies, R., & Gerhardt, M.** (2002). Personality and Leadership: A Qualitative and Quantitative Review. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 765–780.
- Karniol, R.** (1996). The Motivational Impact of Temporal Focus: Thinking About the Future and the Past. *Annual Review of Psychology*, 47, 593–620.
- Kotter, J.** (1990). *Force for change: How leadership differs from management*. New York: Free Press.
- Lennings, C., Burns, A., & Cooney, G.** (1998). The Profiles of Time Perspective and Personality: Developmental Considerations. *The Journal of Psychology*, 132, 629–641.
- Levine, R.** (1997). *A Geography of Time: The Temporal Misadventure of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. New York: Basic Books.
- Lewin, K.** (1951). *Field Theory in the Social Sciences: Selected Theoretical Papers*. New York: Harper.
- Melges, F.** (1982). *Time and the Inner Future: A temporal approach to psychiatric disorders*. New York: Wiley.
- Mello, Z. R., & Worrel, F. C.** (2010). *The Adolescent Time Inventory: Preliminary Technical Manual*. Berkeley: Colorado Springs, CO.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C.** (2015). The Past, the Present, and the Future: A Conceptual Model of Time Perspective in Adolescence. In: Stolarski M., van Beek W., & Fioulaine, N. (Eds.), *Time Perspective Theory: Review, Research and Application. Essays in Honor of Philip Zimbardo*. Heidelberg: Springer.
- Mintzberg, H.** (1998). Covert leadership: Notes on managing professionals. *Harvard Business Review*, 76(6), 140–147.
- Nunez, R., & Sweetser, E.** (2006). With the Future Behind Them: Convergent Evidence From Aymara Language and Gesture in the Crosslinguistic Comparison of Spatial Construals of Time. *Cognitive Science*, 30, 1–49.
- Nuttin, J.** (1964). The Future Time Perspective in Human Motivation and Learning. *Acta Psychologica*, 23, 60–82.
- Nuttin, J.** (1985). *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum.
- Rappaport, H., Enrich, K., & Wilson, A.** (1985). Relation between Ego Identity and Temporal Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1609–1620.
- Robbins S., & Judge T.** (2013). *Organizational Behavior* (15th edition) Boston: Pearson.
- Rothspan, S., & Read, S.** (1996). Present versus Future Time Perspective and HIV Risk among Heterosexual College Students. *Health Psychology*, 15, 131–134.
- Shostrom, E.** (1974). *Manual for the Personal Orientation Inventory*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Stogdill, R.** (1974). *Handbook of leadership*. New York: Free Press.
- Strathman A., Gleicher, F., Boninger, D., & Edwards, C.** (1994). The Consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 742–52.
- Synder, C.** (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get There from here*. New York: Free Press.

- Thoms, P.** (2004). *Driven by Time: Time Orientation and Leadership*, Westport: PRAEGER.
- Zaccaro, S., Kemp, K., & Bader, P.** (2004). The Nature of Organizational Leadership. An Introduction. In: Sternberg, R., Antonakis, J. & Cianciolo, A. (Eds.), *The Nature of Leadership*. Sage Publications.
- Zaleski, Z.** (1994). *Psychology of Future Orientation*. Poland: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Zimbardo, P. G., Keough, K., & Boyd, J.** (1997). Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007–1023.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J.** (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable, Individual Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J.** (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Can Change Your Life*. New York: Free Press.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ОРИЕНТАЦИИ КЪМ ЩАСТИЕТО – ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ

ПОЛИНА ГОСПОДИНОВА-ГЕОРГИЕВА

Докторант към Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
pgospodinova@bapm.bg

Полина Господинова-Георгиева. ОРИЕНТАЦИИ КЪМ ЩАСТИЕТО – ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ

Проблемът за щастието в съвременната психология е въпрос с обществена значимост. Това налага задълбоченото му изучаване – неговата природа и механизми на действие и влияние. Настоящата разработка се фокусира върху един аспект на темата, а именно как човек търси и постига щастие, операционализиран в конструкта ориентации към щастие. Статията предлага поглед върху основните теоретични постановки, прави преглед и на провежданите изследвания в областта, за да очертае сложната природа на разглежданата личностна predisposition и връзките ѝ с други конструкти.

Ключови думи: щастие, хедонистична ориентация, евдемонична (смислова) ориентация, ориентация на включеност

Polina Gospodinova-Georgieva. ORIENTATIONS TO HAPPINESS – THEORETICAL ANALYSIS

The issue of happiness is of growing importance to the modern society. This predicates the necessity of studying in detail the nature and the mechanisms that characterize and influence happiness. This article is centered on one of the aspects of the topic – the ways people use to pursue and achieve conceptualized as orientations to happiness. The article reviews the main theories as well as studies conducted in the field in order to outline the sophisticated nature of the studied personal predisposition and its correlations with other constructs.

Keywords: happiness, orientations to happiness, life of pleasure, life of meaning, life of engagement

ВЪВЕДЕНИЕ

Настоящата разработка разглежда един аспект от многоспектърната тема за човешкото щастие. Той е свързан с начините, по които хората преследват и постигат онова състояние, в което биха могли да кажат, че са щастливи.

Теорията все още не е дала еднозначен отговор на въпроса какво е щастие. Налични са множество допускания, част от тях – базирани на емпирични сведения, други – на теоретични предпоставки, трети – съобразени изцяло с необходимостта от задоволяване на потребностите на социалната практика. Широкият обхват на темата за щастieto има за резултат натрупването на многопосочна информация, което налага необходимостта от нейната систематизация. Това е необходимо условие, за да бъдат разкрити начините, по които щастieto може да се постигне, да се осмисли неговото влияние в различни функционални области на човешкото съществуване, да се посочат детерминантите, стоящи в основата му, както и свързаните с него резултати. Освен систематизация и обобщения, друга важна насока в изследването на този феномен е установяването на корелационни и каузални зависимости между него и някои важни променливи като удовлетвореност от живота (Pieterson, Park, & Seligman, 2005), удовлетвореност от брачните отношения (Mastekaasa, 1994, цит. по Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), равнището на доходи (Diener & Biswas-Diener, 2002), продължителността на живота (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001) и др. Често в литературата се разглежда връзката на щастieto с поведението на хората на работното място, като резултатите от изследванията сочат, че щастливите служители демонстрират по-висока ефективност (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

ЩАСТИЕТО КАТО КОНСТРУКТ

Щастieto е конструкт с дългогодишна история на изследователски интерес. То е във фокуса на редица философски школи, а същността и начините за постигането му са предмет на множество теоретични постановки и обект на сериозни емпирични изследвания. В резултат на това с течение на времето са натрупани множество данни и са формулирани различни дефиниции за конструкта, изведени са предпоставките, които лежат в основата му, ясно очертани са последствията от неговото преживяване. Независимо от това няма единна и доминираща концепция, а са налице различни идеи и гледни точки по отношение на щастieto, всяка от които почива на емпирични данни, доказващи правотата на част от компонентите, които я изграждат.

Според Б. Брулде (Brulde, 2007) много хора вярват, че това, което прави живота на човека уникално преживяване, е щастieto, и в този смисъл щастливият живот е синоним на добрия живот. Освен това с увереност може да се твърди, че голяма част от хората, без значение от расовите, културните,

социално-икономическите и други различия между тях, се борят да постигнат щастие в своя живот (Rarick, 2008). Макар анализът, направен от Б. Брюлде (Brulde, 2007) да показва, че има различни допускания по отношение на връзката между добрия и щастливия живот и не всички от тях залагат идеята за еквивалентност между двете понятия, а в някои азиатски култури, като китайската например, следването на обществените норми дори има приоритет пред личните чувства и преживявания (Grinde, 2002), фактът, че щастието е желание, към чието осъществяване се стреми немалка част от хората, налага необходимостта от неговото задълбочено научно изучаване.

Хората оценяват щастието като много важна част от своя живот (Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995, цит. по Rarick, 2008). То често се асоциира с успеха в различни житейски сфери и е свързано с психичното здраве (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), което е основателна причина за засиления интерес на психолозите към неговото изследване. Те се интересуват не само от подходите за дефиниране на щастието, но и от начините за постигането му и факторите, които го обуславят (Diener, 1984; Diener, Suh, & Oishi, 1997; Peterson, et al., 2005; Ryan & Deci, 2000, цит. по Rarick, 2008).

Една от интересните дефиниции за щастието го определя като душевно състояние, състоящо се от множество компоненти, сред които наличието на приятни позитивни настроения или емоции, отсъствието на неприятни негативни настроения или емоции и удовлетвореност от живота като цяло или поне от някои негови аспекти (Ott, 2006, цит. по Rarick, 2008). Подобно определение налага да бъде направено разграничение между щастие и удовлетвореност от живота. Според Т. Рарик (Rarick, 2008) разграничителната линия може да бъде намерена в механизмите, които стоят в основата на двата конструкта. Докато щастието може да се разглежда като състояние, коренящо се в емоциите, то удовлетвореността от живота е по-скоро отражение на факта, че животът на човека се движи в посоката, в която той желае, и в този смисъл тя е свързана с когнитивна оценка. Удовлетвореността от живота, приятните и неприятните емоции са отделни, различни компоненти на щастието или нещастията. Щастието, от своя страна, е състояние, което в голяма степен се влияе от дадената ситуация или среда, в която човекът се намира (Griffin, 2007, цит. по Rarick, 2008).

Щастието е фундаментална и жизненоважна част от оценката, която човек дава на своето качество на живот и в този смисъл в литературата терминът често се използва като синоним на субективно благополучие (Rarick, 2008). То обичайно е и предмет на засилен интерес от страна на психологията на развитието през целия живот. Провеждани са изследвания (Sacker & Cable, 2005; Mroczek & Kolarz, 1998; Rarick, 2008), резултатите от които показват, че възрастта оказва влияние върху личното щастие. Установено е, че са налице разнообразни причини, които правят хората щастливи през различните етапи от техния живот, въпреки че има и фактори, които действат постоянно.

Щастието е предмет на изследване и в рамките на психологията на личността. Емпиричните данни разкриват наличието на силна връзка между личностните характеристики и щастието (Lykken & Tellegen, 1996; Lynn & Steel, 2006; Mroczek & Kolarz, 1998). Например изследване, проведено от Д. Мрозек и К. Коларц през 1998 г., установява корелация между екстраверсията като част от модела на големите пет фактора на личността и личното щастие и удовлетвореността от живота (Mroczek & Kolarz, 1998). Данните от това и други изследвания ясно показват необходимостта личностните качества да се вземат предвид при изследването на детерминантите на щастието с оглед на тяхното пълно и адекватно отразяване.

ОРИЕНТАЦИИ КЪМ ЩАСТИЕТО

В психологическата литература са описани три ориентации към щастието, разглеждани като личностови характеристики, всяка от които би могла да бъде притежавана от даден индивид в различна степен. Те са обект на различни изследвания и наличието им е емпирично верифицирано – хедонистична, евдемонична (смислова) и ориентация на включеност (Rarick, 2008). Най-общо хедонистичната ориентация се свежда до допускането, че увеличаването на удоволствието и минимализирането на болката водят до преживяване на щастие (Rarick, 2008). Според Т. Рарик (Rarick, 2008) редица изследвания върху щастието тръгват именно от тази перспектива и в съвременната психология, занимаваща се с изучаване на този конструкт, подходът е приет и наложен в голяма степен.

Напълно противоположна е идеята за щастието, възплетена в смисловата ориентация. Тя се базира на допускането, че хората се чувстват добре, когато преживяват своя живот като целенасочен, изпълнен с предизвикателства и предлагащ възможности за израстване (Rarick, 2008). Щастието според тази ориентация се постига, ако човек развие до крайна степен своя потенциал и след това използва усвоените умения и талантите си, за да служи на по-велико добро, надхвърлящо собствените му стремежи и желания.

Последната ориентация – към включеност, е базирана на идеите на М. Чиксенмихайли (Csikszentmihalyi, 1997, цит. по Rarick, 2008) за оптималното преживяване или емоционалния подем (flow), който авторът описва като вътрешно мотивирано, фокусирано върху задачата състояние, характеризиращо се с пълна концентрираност, промяна във възприятието за време, сливане на действия и усещания, чувство за контрол и яснота. Всяка една от трите ориентации ще бъде подробно разгледана.

Видове ориентации към щастие

В своята книга „Автентичното щастие“ М. Селигман (Seligman, 2002) излага идеята, че истинското щастие е следствие от три основни типа преживя-

вания: регулярно преживяване на удоволствие – ориентация към щастие чрез удоволствие; преживяване на дълбока ангажираност с удовлетворяващи за човека дейности – ориентация към щастие чрез включеност; и преживяване на чувство за свързаност с по-велико цяло – ориентация към щастие чрез смисъл. Всяка една от ориентациите представлява различен път към постигане на щастие и може да бъде проследена до нейните първоизточници, част от които произтичат от древногръцките философски учения.

Хедонистична ориентация към щастие

Интересът на философите и психолозите към темата за добрия живот и как той може да бъде постигнат има дълга история (Peterson, Park, & Seligman, 2005). През годините са предлагани и обсъждани различни принципи, които трябва да бъдат следвани, за да бъде човек щастлив. В съвременните схващания терминът „щастие“ обикновено се свързва с хедонистичното щастие – субективно преживяване, което включва вярването, че човек получава важните неща, които желае, както и определените приятни ефекти, които обикновено съпровождат това убеждение (Kraut, 1979, цит. по Waterman, 1993).

Доктрината на хедонизма – максимализиране на удоволствието и минимализиране на болката, се формира от Аристип (435 – 366 г. пр. н.е.), чиято идея за получаването на неотложено, незабавно сетивно удоволствие се приема и популяризира от редица известни автори (Watson, 1895; Tatarkiewicz, 1976, цит. по Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001 и др.). Съгласно тази доктрина удоволствието е единственото добро и само по себе си собственото физическо позитивно, моментно удоволствие е добро без значение какъв е източникът. Целта на живота е да се изживяват максимален брой удоволствия, а щастие то се разглежда като съвкупност от всички хедонистични преживявания на даден човек.

Концепцията за хедонизма бива по-пространно разработена от Епикур (342–270 г. пр. н.е.), който развива идеята за етичния хедонизъм, според която фундаментално морално задължение на човека е да доведе до максимум преживяването на удоволствие. Според епикурейската етика удоволствието е „вродена, естествена цел, на която са подчинени всички други ценности, включително добродетелта“ (Стойчев, 2009, стр. 211). Ранните християнски философи отричат хедонизма като несъвместим с висшата цел за избягване на греха, но през Ренесанса той бива реабилитиран отново във възгледите на философи като Томас Мор и Еразъм, според които Бог желае хората да бъдат щастливи, доколкото не злоупотребяват с „изкуствените“ начини за постигане на удоволствие (Peterson, Park, & Seligman, 2005). Тези първи възгледи за хедонизма биват последвани и от много други. Според Хобс щастие то лежи в успешното постигане и осъществяване на човешките желаниа, а като допълнение към неговото мнение може да се добави и тезата на Де

Сейд, споделяна от много други автори, че преследването на удоволствие е основната цел на живота (Ryan & Deci, 2001). Според Р. Райън и Е. Диси (Ryan & Deci, 2001) хедонизмът като концепция за благополучието намира израз в много форми и варира от относително тесен фокус върху телесните удоволствия до много по-широк – върху желанията и собствените интереси. Психолозите, работещи в областта на хедонизма, обикновено се фокусират върху широката концепция, която включва желанията и удоволствията на ума, а не само на тялото (Kubovy, 1999, цит. по Ryan & Deci, 2001). Действително доминиращото убеждение е, че благополучието е конституирано въз основа на субективното щастие и се отнася до преживяването на удоволствие вместо на неудоволствие. Така щастieto не се свежда до физиологичен хедонизъм, тъй като произлиза от постигането на целите или ценните за човека резултати от различни сфери (Ryan & Deci, 2001). Английски философи като Дейвид Хюм и Джереми Бентъм използват доктрината на хедонизма, за да поставят основите на утилитаризма (Ryan & Deci, 2001). Идеята за хедонизма е актуална и днес и се развива в хедонистичната психология на Д. Канеман (Kahneman et al., 1999, цит. по Peterson, Park, & Seligman, 2005). Той я дефинира като учението за това какво прави преживяванията и живота приятни или неприятни. В рамките на тази парадигма термините благополучие и хедонизъм по същество са равностойни. Дефинирайки благополучието в термините на дипола удоволствие – болка, хедонистичната психология си определя ясен обект на изследване, а именно максимализирането на човешкото щастие (Ryan & Deci, 2001).

Когато разглежда ориентацията към постигане на щастие чрез удоволствието, М. Селигман (Seligman, 2002) се позовава именно на хедонистичната идея за максимализиране на усещането за удоволствие и минимализиране на това за болка. Според него щастieto в термините на тази ориентация предполага да се обръща внимание на телесните удоволствия. Авторът определя телесните удоволствия като наслади, които имат чисто сетивни и силно емоционално наситени компоненти и почти не предполагат когнитивна преработка (Seligman, 2002). Селигман говори и за наличието на по-висши удоволствия, които също биха могли да предизвикат щастие. Според него те много приличат на телесните по своя сетивен характер и емоционална интензивност, но са много по-сложни, доминиращо когнитивни, по-многобройни и разнообразни от телесните (Seligman, 2002). Сред тях са еуфорията, ентусиазмът, екстазът, възторгът, забавлението, радостта и др.

В модерния западен свят преследването на удоволствие е широко използвано средство за постигане на удовлетвореност и тази ориентация като личностна характеристика е широко присъща на хората (Peterson, Park, & Seligman, 2005).

Противоположна на идеята за хедонизма е друга традиция с многовековна история, която може да бъде проследена назад във времето до Аристотел (384–322 г. пр. н.е.) и неговите възгледи за евдемонизма, според които човек трябва да бъде верен на самия себе си, на своя вътрешен Аз, който той нарича демон (Aristotle, 2000, цит. по Peterson, Park, & Seligman, 2005). Демонът се отнася до онези потенциали на всеки човек, реализирането на които представлява най-голямото осъществяване в живота, на което човек е способен. Те включват както потенциалите, общи за всички хора, така и онези уникални потенциали, които отграничават даден индивид от всички останали. Демонът е идеал, съвършенство, към което всеки човек се стреми и така той се превръща в източник на смисъл и посока в живота му (Norton, 1976, цит. по Waterman, 1993).

Според тази концепция истинското щастие изисква идентифициране на собствените ценности, тяхното поощряване и развитие и избор на съответен на тях начин на живот (Aristotle, 2000, цит. по Peterson, Park, & Seligman, 2005). Аристотел разглежда плътското удоволствие, възхвалявано от хедонистите, като вулгарно. Според него последователите на тази традиция разглеждат „доброто и щастието като удоволствие и одобряват живота на задоволството. В това си убеждение те изглеждат като роби, тъй като животът, който са избрали, е предназначен за животните“ (Aristotle, 1985, р. 7, цит. по Waterman, 1993). Тази позиция е актуална дълго след времето на Аристотел. Тя се споделя от Джон Стюарт Мил, Берtrand Ръсел и подхранва по-модерни психологически концепции като тази на К. Роджърс за цялостно функциониращата личност, на Е. Маслоу – за самоактуализацията, на К. Райф и Б. Сингър – за психичното благополучие, на Е. Диси и Р. Райън – за самодетерминирането (Peterson, Park, & Seligman, 2005). В основата на евдемонизма е допускането, че хората трябва да развиват най-добрите си потенциали и след това да използват уменията и талантите си за постигането на по-велики неща, в които откриват смисъл – включително благополучието на другите хора или на човечеството изобщо. Тази ориентация разглежда преживяването на щастие като резултат от избиране на жизнени цели, които дават смисъл на живота на човека (Rarick, 2008). Според А. Уотърман (Waterman, 1993) смисловата ориентация към щастието на практика е свързана с възможността за лично изразяване и самоосъществяване на човека. Една дейност според него осигурява такава възможност тогава, когато човек е необичайно силно включен и дори впримчен в нея, като това му носи чувство за собствена завършеност и смисленост на живота му.

При дефинирането на смисловата ориентация като предиспозиция на личността М. Селигман (Seligman, 2002) отбелязва, че човек, чийто живот е смислен, служи на по-висша цел, която отива отвъд удоволствието и желанията.

В съвременните общества преследването на смислен живот също е разпространен начин за постигане на удовлетвореност (Peterson, Park, & Seligman, 2005).

Взаимовръзка между хедонистична и смислова ориентация

Както става ясно, различните психологически концепции се отнасят по различен начин към двата принципа за достигане до удовлетвореност. Според Р. Райън и Е. Диси (Ryan and Deci, 2001) и двете гледни точки имат своите основания в провежданите изследвания. В анализ, направен от А. Уотърман (Waterman, 1993), двете ориентации са разглеждани паралелно и са потърсени допирните точки между тях. Според автора има четири логически възможни категории дейности, отразяващи комбинациите между двете ориентации. Първата от тях се състои от действия, които активират едновременно и двете ориентации. Втората включва онези активности, които водят до хедонистично удоволствие, но не са свързани със смислова стимулация. Третият вариант се отнася до дейностите, на които човек нито се наслаждава от хедонистична гледна точка, нито предизвикват щастие по пътя на смисловата ориентация. И последната категория, която се смята за теоретично невалидна, е тази, при която дейностите провокират щастие по пътя на евдемоничната ориентация, но не са свързани с преживяване на хедонистично удоволствие.

В заключение може да се каже, че античните учения на хедонизма и евдемонизма поставят началото на две от трите ориентации към постигане на щастие, разглеждани в съвременната психологическа литература. От една страна, щастието може да бъде постигнато чрез удоволствието, а от друга – чрез смисъла, като е възможно в даден момент човек да преживява щастие, детерминирано и от двете ориентации. Според А. Уотърман (Waterman, 1993) може да се очаква, че щастието като форма на преживяване на хедонистично удоволствие би могло да възникне вследствие на много по-широк кръг дейности в сравнение с обхвата на тези, които водят до щастие под формата на лично изразяване. Според него хедонистичното удоволствие може да възникне винаги когато приятни емоции съпровождат задоволяването на потребностите – физиологични, социални, интелектуални.

Ориентация на включеност

Автори като К. Питърсън, Н. Парк и М. Селигман (Peterson, Park, & Seligman, 2005) разширяват в голяма степен рамката на изследванията по отношение на начините за постигане на щастие, като изследват едновременно преследването на удоволствие и на смисъл като възможни перспективи в различни ситуации и в различни култури. Но техният уникален принос се състои в обсъждането и на трета възможна ориентация – преследване на включе-

ност (*engagement*). Тази ориентация е въведена за първи път от М. Селигман (Seligman, 2002). В разработването ѝ той е повлиян от работата на М. Чиксентмихайли (Csikszentmihalyi, 1999) върху емоционалния подем (*flow*) – психичното състояние, което съпровожда извършването на дейности, с които човек е изключително силно ангажиран и в които е дълбоко включен. Различни са характеристиките на това състояние: времето тече бързо, вниманието е изцяло фокусирано върху дейността, чувството за самия себе си е изгубено, ефектът от преживяването му е удивителен и зареждащ.

В изследванията си върху евдемонизма А. Уотърман (Waterman, 1993) първоначално приравнява състоянието на емоционален подем (*flow*) на смисловата ориентация. Но вследствие на събраните данни достига до заключението, че последното представлява „амалгама“ от хедонистични и евдемонични черти. Според К. Питърсън, Н. Парк и М. Селигман (Peterson, Park, & Seligman, 2005) обаче емоционалният подем (*flow*) е нещо отделно и качествено различно. Според тях това състояние не е сетивно удоволствие, а може би дори е несъзнателно преживяване. В редица случаи хората го описват като приятно, но това е оценка, направена постфактум, самата емоция не е налична по време на извършването на дейността. Следователно то се различава от хедонизма, при който позитивните емоционални преживявания са водещи (Csikszentmihalyi, 1999, цит. по Peterson, Park, & Seligman, 2005). В даден момент двете дори биха могли да се окажат несравними. Въпреки че има случаи, в които смисловата ориентация към щастие би могла да предизвика подобно състояние при някои хора – например при доброволците за определена общественополезна дейност, не всички активности, провокиращи подем (*flow*), са смислени в термините на обвързване на индивида с по-висши цели, както и не всички смислени дейности водят до пълната погълнатост, с която се характеризира състоянието (Peterson, Park, & Seligman, 2005). Ето защо то не може да бъде разглеждано като еквивалент на смисловата ориентация.

Дефинирайки ориентацията към включеност като начин за постигане на щастие, М. Селигман (Seligman, 2002) подчертава и ролята на удовлетвореността, а не на удоволствието. Според него тя е свързана с възнагражденията (*gratifications*). Авторът ги определя като дейности, които човек изключително много обича да извършва, без обаче те да са свързани с елементарни емоции и чувства както удоволствията. Възнагражденията ангажират човека изцяло; той е напълно потопен и погълнат от тях (Seligman, 2002). Селигман посочва, че подобни дейности биха могли да бъдат танцуването, катеренето, четенето на хубава книга и редица други. Тези възнаграждения или желания се различават от удоволствията. Докато при хедонистичната ориентация преживяването на щастие или неговата липса се определят от количеството на удоволствието, което човек получава, то при тази ориентация това не е от значение. Самото изпълнение на желаната дейност е източник на щастие, независимо дали е свързано с получаване на удоволствие или не (Sirgy & Wu, 2009).

Възнагражденията са по-дълготрайни от удоволствията и в много по-голяма степен предполагат когнитивна интерпретация (Seligman, 2002).

ОБЗОР НА ЕМПИРИЧНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ В ОБЛАСТТА

Ориентациите към щастието започват да се изследват интензивно след като К. Питърсън, Н. Парк и М. Селигман създават инструмент за тяхното измерване – *Скала за ориентацията към щастието* (Peterson, Park, & Seligman, 2005).

Провеждани са редица изследвания, целящи да проверят разграничението на трите ориентации в различни извадки и култури. К. Питърсън, Н. Парк и М. Селигман (Peterson, Park, & Seligman, 2005) провеждат изследване с две извадки – пилотна (180 изследвани лица) и основна (845 изследвани лица), в което проверяват емпирично съществуването на трите ориентации към щастието. Резултатите показват, че трите начина за постигане на щастие – чрез удоволствието, чрез смисъла и чрез включеността, действително са разграничими, но все пак свързани помежду си. Те не са несъвместими и човек може да ги припознава едновременно. Освен това получените данни свидетелстват за това, че всяка от ориентацията сама по себе си е свързана с удовлетвореността от живота, но най-високите измерени нива на удовлетвореност кореспондират със състоянието, което авторите определят като „пълноценен живот“ – едновременно високи показатели и по трите ориентации. Най-ниските равнища респективно се свързват с идеята на Питърсън, Парк и Селигман за „празен живот“ – едновременно ниски резултати и по трите ориентации. Авторите установяват, че хедонистичната ориентация в по-малка степен в сравнение с другите две е предиктор на удовлетвореността от живота.

По отношение на значими различия в ориентацията в зависимост от демографски фактори – такива не са установени. Все пак авторите наблюдават тенденция по-младите, по-нискообразованите и неженените изследвани лица да припознават в по-голяма степен хедонистичната ориентация (Peterson, Park, & Seligman, 2005).

Подобни резултати са получени и при изследване, проведено сред немско-говореща извадка (Ruch, Harzer, Proyer, Park, & Peterson, 2010). Събраните данни свидетелстват за ясно разграничаване на трите ориентации, макар че както и в предишното изследване, и в това резултатите показват наличие на връзка между тях, което позволява те да бъдат припознавани и подкрепяни едновременно от изследваните лица. Относно демографските показатели авторите установяват тенденция към по-високи нива на хедонистична ориентация с намаляване на възрастта, както и сред неженените изследвани лица. Същата тенденция се забелязва и сред нерелигиозните участници в изследването. Религиозността в по-голяма степен кореспондира със смисловата ориентация.

Ориентациите към щастието са изследвани и във връзка с обособяването на специфични характерологични профили на личността, в основата на които стоят определени добродетели. К. Питърсън, У. Рух, У. Биърмън, Н. Парк и М. Селигман (Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007) провеждат кро-скултурно изследване с американска и швейцарска извадка, чрез което се опитват да разкрият ролята на 24 характеристики на личността, кореспондиращи с важни добродетели, разделени в шест категории – мъдрост и познание, кураж, хуманност, справедливост, въздържаност и трансцендентност. Тяхната роля се изследва в контекста на определяне на удовлетвореността от живота и при припознаването на ориентациите към щастието. Резултатите, получени от авторите, показват, че добродетелите, които в най-голяма степен са свързани с удовлетвореността от живота, силно корелират и с трите ориентации. Според изследователите ориентациите служат като медиатори на връзката между добродетелите на характера и удовлетвореността от живота. Те стигат до заключението, че тази връзка е налична дотолкова, доколкото е опосредствана от корелацията на добродетелите с удоволствието, смисъла и включеността.

Ориентациите към щастието са обект на изследване, обхващащо 27 държави. Данните от него осигуряват богата база от емпиричен материал и позволяват да се направят някои важни изводи за ориентациите и тяхното място в различните култури. Изследването е проведено в периода 2002 – 2006 г. от Н. Парк, К. Питърсън и У. Рух (Park, Peterson, & Ruch, 2009). Получените резултати свидетелстват за наличието на различия между нациите по отношение на приемането на трите ориентации към щастието. Анализът на събраните данни показва, че 27-те нации се групират в три клъстера по отношение на ориентациите. Единият се определя от висока ориентация към щастие чрез включеност и чрез удоволствие, вторият – от висока ориентация към щастие чрез включеност и чрез смисъл, а третият – от ниски резултати и по трите ориентации. Третото важно заключение, до което достигат авторите, е свързано с факта, че ориентацията към смисъл и тази към включеност се очертават като по-силни предиктори на удовлетвореността от живота в сравнение с хедонистичната ориентация. Получените резултати очертават важни тенденции, макар че както отбелязват и самите автори, те не бива да бъдат възприемани безкритично поради ограниченията на изследването, свързани с малките, нерепрезентативни извадки за всяка от държавите. От друга страна обаче данните не бива да бъдат и подценявани, тъй като предоставят ценна информация относно тенденциите в много широк културален контекст.

Изследване със Скалата за ориентациите към щастието е проведено и от Д. Чан (Chan, 2009) с китайска извадка. Изследваните лица са учители от Хонконг – бъдещи и практикуващи, като изследването не просто преповтаря дизайна на оригиналното изследване на К. Питърсън, Н. Парк и М. Селигман (Peterson, Park, & Seligman, 2005), за да се установят тенденциите в китайски културален контекст, но го и разширява, правейки опит да пренесе

концепцията за ориентациите към щастието в контекста на работата. Получените от Д. Чан резултати потвърждават ясното разграничение на трите ориентации и в китайската културна среда, като отново е установена и връзка между тях. Данните и проведените анализи показват, че ориентациите си взаимодестват положително с удовлетвореността от живота, като най-силна е корелацията със смисловата ориентация. Новият аспект в това изследване е свързан с изучаване на връзката между трите ориентации и склонността към преживяване на позитивни и негативни емоции в работата. Отново най-силна е корелацията на смисловата ориентация със склонността към преживяване на положителни емоции. Обобщението показва, че ориентациите към щастие чрез смисъл и чрез включеност биха могли да доведат до по-високо равнище на удовлетвореност от живота, да увеличат позитивните емоционални преживявания и да намалят негативните такива. В тази връзка авторът прави допускането, че трите ориентации биха могли да бъдат използвани за развиване на стратегии, които да предпазват учителите от изпадане в състояние на бърнаут. Според него операционализирането на ориентациите в конкретни интервенции на работното място се нуждае от задълбочено изследване, което да посочи подходящите пътища за тяхното интегриране в организационната практика. Авторът изтъква необходимостта изследването на ориентациите към щастието да излезе от контекста на удовлетвореността от живота и да се задълбочат усилията и опитите те да бъдат разглеждани в полето на работата, тъй като според него трудовата дейност на човека е една от основните сфери на функциониране и за да се постигат високи резултати в нея, тя трябва да бъде свързана с позитивни емоционални преживявания.

Редица изследвания (Mastekaasa, 1994; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Koivumaa-Honkanen et al., 2004, цит. по Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) са посветени на това да търсят връзка между щастието, операционализирано като преживяване на позитивни емоции със силен превес над негативните, и успеха, който хората имат в различни сфери на своето житейско съществуване – брак, приятелство, работа, здраве. В голяма част от тях изводите, до които изследователите достигат, са по посока на това, че успехът в дадената област прави хората щастливи. Според С. Любомирски, Л. Кинг и Е. Дайнер (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) обаче има основания да се допусне, че и обратната каузална връзка също е валидна, т.е. щастието предопределя успеха. Те изграждат хипотезата си на базата на две основни допускания. Според първото успехът на щастливите хора се дължи на това, че тъй като те преживяват по-често позитивни настроения, при тях вероятността да работят активно за постигането на нови цели е по-голяма. Авторите смятат, че когато човек преживява позитивни емоции, той в много по-голяма степен е склонен да търси нови цели, а не да ги избягва. Второто основно твърдение, което С. Любомирски, Л. Кинг и Е. Дайнер (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) извеждат като основание за хипотезата си, е свързано със заучени в миналото модели.

Според тях щастливите хора притежават умения и ресурси, които са натрупали в миналото по време на преживените емоционално-позитивни епизоди. В издигането на това твърдение авторите се опират на модела на Б. Фредриксън (Fredrickson, 2001, цит. по Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), според който основна цел на позитивните емоционални преживявания е да подготвят организма за бъдещи предизвикателства, като му позволят, от една страна, да потърси нови цели, на които да се посвети, необременен от непосредствена заплаха или скорошна загуба, и от друга, да натрупа познание относно успешни копинг стратегии за справяне със стреса и негативните преживявания.

За да потвърдят своята хипотеза, авторите изготвят метаанализ, като прегледат и дискутират данни от множество изследвания в областта. Те създават специален модел за категоризиране и анализиране на емпиричните резултати. Данните обединяват в четири класа доказателства, подкрепящи издигнатата хипотеза. Първата категория включва резултати от напречносрезови изследвания, потвърждаващи наличието на позитивна корелация между щастието и успеха. Макар че корелацията не означава каузалност, авторите тръгват от този тип данни, тъй като липсата на позитивна корелация между двата конструкта би означавала липса и на каузална връзка. Вторият клас доказателства, които те използват, са данни от лонгитюдни изследвания. Според тях те биха могли в по-голяма степен да допринесат за откриването на каузална връзка или да отречат наличието на такава, ако променливата, за която се предполага, че е каузално детерминираща, се появява във времето след тази, за която се допуска, че изпълнява ролята на следствие във взаимовръзката между двете. В случая основен проблем, който изследователите посочват, е възможността за наличието на артефактни променливи, влиянието на които не е отчетено. Третата група доказателства С. Любомирски, Л. Кинг и Е. Дайнер определят като резултати от лабораторни експерименти, които в много голяма степен биха могли да потвърдят каузалност между две променливи. В последната категория те включват данните от провеждани дългосрочни експериментални интервенции, които според тях представляват най-силните им доказателства за потвърждаване или отхвърляне на хипотезата. В своя метаанализ авторите разглеждат и анализират данните от 225 публикации (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

По отношение на успеха на работното място те правят задълбочен анализ, за да отговорят на въпроса дали щастливите хора са по-успешни. Като се имат предвид характеристиките на съвременното общество, в което работата обхваща по-голямата част от времето на хората, има основно значение за осигуряване на стабилни доходи, влияе върху самооценката и създава възможности за ангажиране със смислени дейности, включването на тази житейска сфера в метаанализа е оправдано и обосновано.

С. Любомирски, Л. Кинг и Е. Дайнер (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) анализират множество изследвания, свързани с работата и различни нейни

аспекти – представяне на интервю за работа, оценка от супервайъри, изпълнение и продуктивност, справяне на ръководни позиции, удовлетвореност от работата. По всички тези показатели данните от изследванията, разглеждани от авторите (Staw & Barsade, 1993; Staw, Sutton, & Pelled, 1994; Connolly & Viswesvaran, 2000; Wright & Cropanzano, 2000; Frisch et al., 2004, цит. по Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), свидетелстват за по-високи показатели за щастливите хора. Те в по-малка степен се ангажират в отсъствия от работа или напускане и по-рядко изпадат в състояние на бърнаут (Porter & Steers, 1973; Locke, 1975; Donovan, 2000; Thoresen, Kaplan, Barsky, Warren, & de Chermont, 2003, цит. по Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Данните от анализиранияте лонгитюдни изследвания (Pelled & Xin, 1999; Burger & Caldwell, 2000; Roberts, Caspi, and Moffitt, 2003, цит. по Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) свидетелстват за наличието на връзка между щастието и резултатите от работата, измерени след определен период от време, вариращ от 5 месеца до 6 години.

В заключение авторите отбелязват, че разгледаните от тях доказателства свидетелстват за това, че хипотезата им се потвърждава с немалка вероятност. Според тях щастието на хората каузално предопределя част от характеристиките на успеха, с които корелира. Тази връзка те откриват и по отношение на успеха в работата.

Обзорът на емпиричните изследвания върху ориентациите към щастието показва, че те са важна променлива при определяне на равнището на удовлетвореност от живота на индивида. В този смисъл тяхното изучаване е важно, доколкото би позволило да се събере и интерпретира информация по отношение на това кое и по какъв начин кара хората да възприемат съществуването си като удовлетворяващо ги, кои са критериите, по които те го оценяват, и какви механизми стоят зад тази оценка.

ОБОБЩЕНИЕ

Ориентациите към щастието като конструктор поставят въпроса за начините, по които човек би могъл да го постигне. Те описват три различни пътя, всеки от които по различен начин води до преживяване на щастие. Макар и ясно разграничени един от друг, те все пак не са независими и биха могли да действат едновременно за постигането на оптимално преживяване. За това категорично свидетелстват и немалкото събрани емпирични данни, според които удовлетвореността от живота бележи най-високи равнища тогава, когато човек припознава и трите ориентации, а не се съсредоточава само върху някоя от тях. Получените резултати в редица изследвания, проведени в различни държави, в различни културни среди, недвусмислено подчертават връзката на ориентациите към щастието с удовлетвореността от живота, с преживяването на позитивни емоции. В този смисъл интерес представлява въпросът

дали тази връзка може да бъде проследена и открита и в отделните сфери на живота – свободно време, семейство и приятели, работа, т.е. дали предпочитанията и изборите, които човек прави във всяка една от тях, ще бъдат свързани с характерните за него ориентации за постигане на щастие. Именно в тази насока концепцията за ориентацията към щастие продължава да се развива и да търси отговор на въпросите какво прави хората щастливи във всяка една от различните сфери на тяхната социална дейност.

ЛИТЕРАТУРА

- Стойчев, В.** (2009). *Философски речник*. София: Книгоиздателска къща Труд.
- Brulde, B.** (2007). Happiness and the good life. Introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 8, 1–14.
- Chan, D.** (2009). Orientations to happiness and subjective well-being among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 29, 139–151.
- Csikszentmihalyi, M.** (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821–827.
- Danner, D., Snowden, D. & Friesen, W.** (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R.** (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119–169.
- Grinde, B.** (2002). Happiness in the perspective of evolutionary psychology. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 331–354.
- Lykken, D. & Tellegen, A.** (1996). Happiness is stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189.
- Lynn, M. & Steel, P.** (2006). National differences in subjective well-being: The interactive effects of extraversion and neuroticism. *Journal of Happiness Studies*, 7, 155–165.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E.** (2005). The Benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Mroczek, D. & Kolarz, C.** (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333–1349.
- Park, N., Peterson, Ch. & Ruch, W.** (2009) Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273–279.
- Peterson, Ch., Park, N. & Seligman, M.** (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: the Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Peterson, Ch., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M.** (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156.

- Rarick, T.** (2008). Happiness orientation and life satisfaction of emerging adults. In: *College of Human Ecology Annual*.
- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R., Park, N. & Peterson, Ch.** (2010). Ways to happiness in German-speaking countries. The adaptation of the German version of the Orientations to Happiness Questionnaire in paper-pencil and internet samples. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 227–234.
- Ryan, R. & Deci, E.** (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Sacker, A. & Cable, N.** (2005). Do adolescent leisure-time physical activities foster health and well-being in adulthood? Evidence from two British birth cohorts. *European Journal of Public Health*, 16(3), 331–335.
- Seligman, M.** (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Sirgy, M. & Wu, J.** (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10, 183–196.
- Waterman, A.** (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

PARAMETERS OF PSEUDONYMY IN BULGARIAN VIRTUAL
SPACE. INTERNET-CLUBS AS AN ONLINE
SELF-PRESENTATION CONTEXT.
FORUM USERNAME ANALYSIS

NIKOLAY DIMITROV

Department of Social, Work, and Educational Psychology
n.dimitrov@dir.bg

Николай Димитров. ПАРАМЕТРИ НА ПСЕВДОНИМИЯТА В БЪЛГАРСКОТО ВИРТУАЛНО ПРОСТРАНСТВО. ИНТЕРНЕТ-КЛУБОВЕТЕ, КАТО КОНТЕКСТ ЗА ОНЛАЙН-СЕБЕПРЕЗЕНТАЦИЯ. АНАЛИЗ НА ПОТРЕБИТЕЛСКИТЕ ИМЕНА В ИНТЕРНЕТ-ФОРУМ

Себепрезентацията е най-видимият и проактивен начин за Аза да участва в социалния живот. Тя може да бъде определена като опит на индивида да предаде информация на другите за себе си. По този начин интернет-прякорите се превръщат в ключов параметър на себепредставянето. Това е, защото на първо място те са първото нещо, което привлича вниманието, на второ – защото останалите възможности за представяне на Аза са твърде ограничени, заради спецификите на интернет-пространството. Настоящото изследване разглежда типологията на прякорите, използвани за общуване, от потребителите на един от най-популярните български интернет-форуми.

Ключови думи: Себепрезентация, интернет, форум, псевдоним

Self presentation is the most noticeable and proactive way for the Self to participate in social life. It can be defined as person's attempts to transmit information concerning his/her self to the others. Nicknames in Internet though are a critical self-presentation asset. This is because, on first hand they are the the first thing to draw attention and on the other hand – the other self-presenting possibilities are very limited because of the global net specifics. Current study explores the typology of communication-used nicknames by the users of one of the most popular Bulgarian Internet-forums.

Keywords: Self presentation, Internet, forum, nickname

Internet influence over the global culture is unprecedented. From being a communication environment it turned out to be a habitat where electronic culture human builds their self concept, the notion and the attitude toward the world and the way of interacting with others in a brand new way. Reality appears to be less and less portrayed and imitated but it gets built more and more simultaneously. A unique feature of the net is that it is user-dependent – users can control the information they provide about them, they can operate with their identity and build and maintain their computer-based image to be shown to others.

Self presentation is the most noticeable and proactive way for the Self to participate in social life. It can be defined as person's attempts to transmit information concerning his/her self to the others. Some authors value self-presentation to the extent they consider the life-span a series of roles played by an actor on a stage.

Nicknames in Internet though are a critical self-presentation asset. This is because, on first hand they are the the first thing to draw attention and on the other hand – the other self-presenting possibilities are very limited because of the global net specifics. Nicknames are of great importance for many users so they invent then on purpose, though the possibilities appear to be unlimited. In some cases they are meant to provoke definite associations and in other it is just a matter of a game play. In Internet-based interaction nicknames are the main way of not just telling who you are, but to give others a hint about the way you want them to see you. And this is because it is not possible for the others to get any information except the one the user gives them on purpose.

The variety of nicknames provides rich scientific material for psychological, sociological, anthropological and linguistics research. The way the names and [especially] the nicknames used in real world could reveal some characteristics and give some development trends of a given society and Internet-nicknames could enlighten some trends and phenomena specific for the 'Virtual Society'.

Current study explores the typology of communication-used nicknames by the users of one of the most popular Bulgarian Internet-forums, namely the dir.

bg¹ Clubs. The opinions sharing and communication platform is divided into 1124 separate clubs and the registered user names are 195 844² of which – at least on first sight – the majority appear to be never or used only once (Fig. 1). Besides, the system allows (unless the user has been banned to post in a particular club) posting by unregistered users as well.

Правкор Δ	Статус	Web страница	Всичко мнения	ICQ номер	Регистриран на
popname	User		0		24.01.02 07:27
I	User		61		31.03.07 11:59
I EΓATI I	User		0		19.06.03 15:40
I Oro I	User		0		28.01.08 01:08
III	User		27		01.04.03 13:56
IIII	User		0		09.01.06 12:46
IIIIIFROSTY	User		739		08.04.02 16:04
IIIIIM3TaI_ZoN3	User		3	☐	06.05.03 16:19
IIIIIRaP_boY	User		1		07.06.02 04:30
IIIIISkakauec	User		93	☐	02.08.02 08:46
IIIIITAZI	User		3		02.06.01 18:19
IIIIOZIRAK	User		13		14.04.01 13:22
IIIIIPERVERZNIKII	User		0		18.03.04 00:21
IIII*_666	User		2		30.03.04 13:24
IIIIApple	User		67		23.07.07 07:39
IIIIdiamondIII	User		0		28.01.05 01:22
IIIIESTOPA	User		0		06.04.04 04:00
IIIIFiandaraIIII	User		0		12.02.05 16:37
IIIIIMADNESS	User		0		25.02.05 07:54
IIIIISamokovetzII	User		0		02.04.05 13:08
IIIIIShaShMaTaIIII	User		1		16.04.04 12:25
IIIITheMaverickII	User		1		12.02.05 12:51
IIIIVENOMIIII	User		0		07.08.04 22:13
IIAsen_X	User		196	☐	03.05.01 03:20
IIILifesite_dirIII	User		0		30.01.05 15:52

Страницы: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 >>

Fig. 1. General view of the username list of the dir.bg Clubs

For the purpose of the current study the content-analysis has been chosen, although a survey is a possible and convenient method as well. The main reason for choosing the first method is the assumption that the nick name is a way of introducing one's self to others but on the other hand it is the image of the user the others form without asking (in most of the cases) what the individual has had in mind by choosing the actual nick name (and it is another story whether the respondent would answer honestly if being asked in a survey). In this sense – the others perceive you the way they want to, being led primarily by their own individual dispositions but by external factors as well. So, e.g. 747, which is an actual nick name registered in dir.bg Clubs, is perceived as an allusion to the Boeing airplane modification which is a matter of the degree this 3-digits combination is distinguishable by the other users and the environment as well. The same nick name is assigned totally different meaning when used particularly in dir.bg's Radio Club or gets even more specifically distinguished the frequency (in KHz) of The Bulgarian National Radio's World Service transmitting from the Petrich radio tower when used in the www.predavatel.com³ forum. So one and the same nickname is associated with

¹ <http://clubs.dir.bg/>

² As per 28 November 2015; The number varies because of the constant creation of new thematic clubs – a.n.

³ 'predavatel' meaning 'transmitter' is the most popular Bulgarian radio amateurs news and

different meanings in different environments and the users' characteristics in them, but in both cases they perceive it as a fact without paying it any special attention and without wandering or asking about its origin. So it's up to the user to decide whether to reveal the true meaning and his/her real intentions to use it. Until then the meaning is a matter of attribution made by the percipient and not the holder of the pseudonym.

For the sake of the current study nick names of users with more than 1000 posts were selected. The assumption is that those are actually used, 'living reincarnations' of actual users. It has been taken in mind that if a hypostasis has never been or has been rarely used it does not mean that it had not been created with a purpose or self presentation intention, although it had been abandoned later; or that a given 'reincarnation' might have been a 'rehearsal' for another one or in another environment (in case the same nickname has been used in another site or forum). More over, and it has been already mentioned, many postings belong to not registered users. On one hand there are users who use traditionally one and the same nick name without ever registering it and on the other hand registered users enter the system and publish their opinions without signing in because of log-in problems or because of some other reasons. Another case is when somebody evil-mindedly publish posts on behalf of somebody else either without entering the system or by registering a nickname that can be in a sense labeled as 'homographic', in most of the cases – by changing identically looking Cyrillic and Latin letters.

Of course there might be discussions on whether the number (quantity) of postings is relevant to the content (quality), and whether activity implies involvement. According communication theory one of the communication roles is of the 'Spectator' – a person who is 'just there' without actively joining the discussion, in this sense – the fact that an user has not yet posted at all or has posted seldom does not imply he has not read other participants' opinions (meaning he has participated in communication as a recipient or just a spectator, moreover – when somebody enters the clubs by using his/her user name the system automatically shows everyone 'who is here'). Moreover even non-registered participants can read the content of the clubs thus be 'Spectators'. However all these topics could be objects of other studies thus they are going to be put aside.

It is a fact that changes over the last decades brought us up to societies lacking sense of association, stable interpersonal relations, tight liaisons with other people on a global level. Baumeister (1991), Myers (1992) analyze empirical research concerning happiness index and both conclude the most powerful predictor of happiness is social connectedness. People who are relatively lonely are far less happier than ones who maintain close relationship with others. All the other objective predictors of happiness, including money, education, health and home, correlate poorly with happiness (Baumeister, Twenge, 2003).

Putnam (in Baumeister, Twenge, 2003) discovers that present-day Americans are less prone to visit friends compared to 1950s and 1960s data. The number of people living alone has doubled over the decades being 13% during 1960s and reaching up to 25% in 1997. Considerable increase in divorce rate is another indicator of the uncertainty and instability of social liaisons and yet one of the key factors influencing this change. The greater age people get married at for the first time also contributes to the increase of the percent of people living alone. At the same time people trust and help each other less than before (Fukuyama, as cited in Baumeister, Twenge, 2003).

The described decay in bonding appears along with some negative social tendencies. The level of depressions (Klerman & Weissman, 1989; Lewinsohn, Rohde, Seeley, & Fischer, 1993, as cited in Baumeister, Twenge, 2003) and anxiety (Twenge, 2000, as cited in Baumeister, Twenge, 2003) have risen significantly. The rise in levels of anxiety is directly attached to lowering the levels of social connectedness – the rate of divorces, the level of trust and the percentage of the people living alone. According to a Bulgarian study (Спасовска, 1995), while the data from the censuses held between 1920 and 1975 showed that the relative share of married couples grew constantly until 1985 when it dropped to 56,3% from 57,7% in 1975. The 1985 census data showed that although marriage rates dropped both among women and among men, the tendency reported for women was more visible than the one reported for male population. The same was the situation among age groups especially within the group of 20–29 years old people who are typically characterised by higher wedding and marriage rates. In some cases choosing [the partner] gets complicated by individual (physical and mental) specifics. There are singles who share they are too shy, self-contained and even lack skills of introducing themselves to newly-met people. Women are the ones who predominantly blame themselves for having inferiority complex, for being overproud but yet hesitant, or for being incredulous, shy, modest and not being able to flirt etc. Such descriptors could be found among men as well but men blame themselves mostly for being distant, withdrawn, shy, passive. As Spasovska herself mentions, ‘our society holds positive attitude towards the matrimonial institution’. But yet she presents data showing that just the youngest deny the hardest the assumption that marriage helps people live better. Everything up to here – assumes the author – is mostly because of the collapse of sharing and believing in traditional marital values. A possible explanation could be found in values research of Baychinska who quotes traditional cognitive theories of balance (Байчинска, 1994): „the trend of reducing cognitive dissonance usually leads to cognitive reorganisation of values system, or in other words: to changing the place in the values hierarchy of the particular value which practical realisation was hampered”. This means that the ‘unattainability’ of a value ‘lowers’ it in the hierarchy of values on individual and thus later on common [social] level. So the motives for staying single [celibacy] shall be looked for in individual mentality.

Latter is yet an environmental product, a result of social and socioeconomic relations. But this could be a topic for other discussions. However because of being a communication environment the Internet turns out to be the modern version of gatherings, bees, pageants or 'the square' – the traditional sociocultural spaces in which the communication and interaction were conducted.

Computer-mediated communication brought new possibilities to real-time interaction among geographically distant individuals. This new type of written communication combines characteristics of both written and oral speech. People write their messages and the text appears on their interlocutors' screens but preceded by the writer's nickname.

Users' nicknames offer obvious way of presenting different aspects of Self-concept and Possible Selves. Few studies examine the Internet pseudonymy thoroughly though. In the current study the attention is focused on the username registrations aiming communication or Self-presentation but even in e-mail registrations persons often use nicknames because their own birth names appear to be already taken by another user. When registering to an Internet site the person chooses his/her nickname but an interesting feature of nicks is that they could be changed any time and whenever the owner behind it wants. But when the existence and identity of an individual ought to be textually 'condensed' [most often] in a single word only, the individual tries to make these 'insignia', these elements of distinction as visible as possible. The way is to choose an original nickname which contains a typical feature of the individual and this feature to produce definite impression in other participants.

One of the reasons for people to build Selves is to ease and facilitate interaction an liaisons with others. Erik Erikson believes that the identity is a prerequisite for intimacy. People ought to solve their identity problems prior to getting ready to develop close, intimate relationships. Sequencing both might be not that simple and easy because the identity and intimacy develop simultaneously but the liaison amongst them could hardly be omitted (Orlofsky, Marcia, & Lesser, 1973; Tesch & Whitbourne, 1982, as cited in Baumeister, Twenge, 2003). Identity is based on social roles as well. A set of cluster analyses performed by Deaux, Reid, Mizrahi и Ethier (as cited in Baumeister, Twenge, 2003) reveals five basic types of social identities, based on: liaisons (husband, sibling), professional roles (teacher, numismatist), political preferences (republican, feminist), stigmatised identity (homeless, fatty) and religion/ethnicity (Jew, Latino). As a product of culture and society roles reveal the interpersonal orientation of the individual one more time. In order to perform an interrelated role (e.g. mother or policeman), the individual shall harmonize his/her Self with a society predetermined scenario. Every individual can interpret a given role in a relatively different way, but still providing that the role remains understandable and clear to the social group and yet remains a way of communicating wit others. The reflexive [Self-] consciousness, on the other hand, could depend partially on interpersonal relations. The self reflection, the development of Self-

awareness sense and the social skills are more or less products of the enhancement of cognitive abilities to understand the way a person is perceived by the others. Young people become aware of themselves because they begin to understand the way others perceive and judge them. The Self can not be acquired or developed in isolation (Baumeister, Twenge, 2003).

The person does not come to this world with Self-concept. Defining the idea of Self happens with the help of others who first indicate the individual to him/her self as an object in contrast to them, later on they give him/her information concerning him/her, and just then he/she learns how to build his/her own self-perception or the image to show to him/her self through introspection. [...] The young person is able for the first time to construct his/her own theory concerning Self which integrates different Self-ideas, bonds different perspectives towards one and the same object including the consideration of Self as an object. It becomes possible to integrate information about particular traits in higher-range abstractions such as personality type at this age (Андреева, 1996). The developmental tasks in adolescence are associated with personal identity and emotional independence achievement, gender stereotypes acquirement and individual values system development (Христова, 1995).

Chat-rooms, role plays and the other web-based technologies offer variety of Self-presenting online-contexts. These possibilities are particularly important for the young adults because they offer the thing Erickson calls '*moratorium*' (Ериксън, 1996), a time-pause or a shelter for free role experimentation which is very important for the individual development. Modern world offers very few 'safe places'. The online-world though is able to provide such a safe place for identity play and experiment.

In this type of interaction nicknames are a crucial means of self-presentation. That is because when the individual can not see the speaker or have at least minimum information concerning gender, relative age, skin colour, race etc, which could easily be received in face-to-face communication, nicknames appear to be the basic way of telling who you are, to define yourself and to introduce your Self to the others.

In a corresponding study Haya Bechar-Israeli highlights the importance of nicknames to their owners and the way they have turned out to be an important part of the Electronic, the Virtual Self. And in the same way the material possessions are being perceived as significant extensions of the Self, the same is the situation with the most elementary symbolic or intellectual property – in this case one's nickname – which is experienced as an extension of the self (Bechar-Israeli, 1995, 2006).

Nicknames are of great importance to many so they are being invented on purpose. The possibilities are countless. In some cases they recall specific associations and connotations, other cases could be talked about as if it is a paronomasia or wordplay, or even letter- or soundplay.

The variety of nicknames gives a rich material for psychological, sociological, anthropological and linguistics research. The way the names and especially the

nicknames are being used in off-line reality could reveal some characteristics and development patterns of the particular society. Same is with the Internet nicknames⁴ which can put a spotlight on Virtual society. So references to collective cultural, ethnic and religious topics shown through nicknames could be marks for individuals' adherence to specific social group, assumes Bechar-Israeli. According to her, the current Internet-culture is simultaneously a 'linguistic virtuosity' and 'linguistic norms hatred' culture. This is a strong technology-bonded culture which develops both 'because of' and 'regardless of' actual anonymity. This is a culture which provides unlimited freedom of identity and role playing by using [exactly] pseudonyms. In this environment individuals are able to create their own [new] identity just by a single dash, they are able to change it or to experiment and play with it. Nevertheless most of the individuals try to maintain one and the same nickname and one and the same identity for quite a long time and eventually they just 'stick' and get attached to it. That is why, although Internet gives the users the freedom to 'play identities', people usually choose their 'social attributes', their 'social insignia' to be constant and easily recognisable.

Human name is a kind of marker that determines both the internal and the external (physical and mental – a/n) well-being of the person. The name is an important part of identity. many people share the idea that there is a liaison between name and temper, between name and behavior even between name and destiny. In „Totem and Taboo“ Freud states that the thing that is most important to the primitive individual is the name. Frazer adds that the primitive individual perceives one's own name as an integral part of one's own self and as a thing that could be put under the power of magic. Similar ideas could be found in Bulgarian folklore tradition as well, for example there is a belief that in order a child to remain sound and healthy (especially in a row of abortions or dead children being born prior to present one) he or she should be named after something 'healthy', 'vital', so the names were such as Kamen (male, meaning Stone), Zhelez (male, meaning Iron), Goritsa (female, meaning Little Forest, Grove), Yabalka (female, meaning Apple tree), Cheresha (female, meaning Cherry tree). Besides common and wide-spread are 'wishful-thinking' names: Blagorodna (f., Noble), Dobrina (f., Good, Nice), Zhivko (m., from Bulg. „жив“, 'zhiv', meaning 'alive', 'active'), Zdravko (m., from Bulg. „здрав“, 'zdrav', meaning 'healthy', 'robust', 'strong'), Stoyan (m., from Bulg. „устоявам“, 'ustoyavam', meaning 'withstand').

At the same time people give names to the things that frighten, disturb them as well and that's in order to conciliate them or neutralize the negative connotations or just 'not to provoke' or irritate them. Thus for example plague in Bulgarian tradition is being called and referred to as Aunt or Aunty, The Honey One; the

⁴ In the original work of Bechar-Israeli the word is about IRC but in this article and in case it is proper the theses are being intentionally generalized and transposed towards all cases of Internet-based communication to which the ideas of the author could be applicable – A/N.

winter is Granny Winter etc. Very similar to this is the way the hurricanes are being given female (and lately male) names.

In her study Bechar-Israeli pays attention to another type of ‘appeasement’ of inanimate objects which particular set of people are dependant of. She points out that there is a tendency among computer specialists to ‘personify’ machines. This way they maintain more friendly attitude towards computers.

Name could be used as an eulogy not only to the original holder but to a definite object as well. Ship are often being named after Queens or other persons of Royal descent. Another example of the importance of the name comes from the Judaic tradition according to which when a person gets ill and is on his or her Deathbed, he or she gets able to change his or her name in order to outwit and mislead the Angel of Death who tries to find the person by the name in the Name list the Angel has (Bechar-Israeli, 1995, 2006).

Person’s name could influence the entire life of the holder because of the cultural situational coherence it sticks to. There are lots of cases characterized by obviously spontaneous and pretty naïve decisions of naming after then-current fashion in Bulgaria, such as Stalin, Lenin (with Ninel as female form which is ‘Lenin’ written backwards), Geroyka (lit. ‘Heroine’ – female form of ‘Hero’), Brigadir (which means ‘member of a brigade’ and ‘participant in the Brigade movement’ and shall not to be confused with ‘Brigadier’), later Isaura⁵, Lorenzo⁶. Besides there are media-popular cases of real people trying to legally change their names as it is the case of Vinetu Keleshev (lit. Winnetou⁷ ‘of Spoiled-Brats’, from Turkish ‘keleş’ – ‘spoiled child’) who wants to change his name to Vinetu Vozhdov (Winnetou ‘of Chieftains’, from Bulg. ‘вожд’ – ‘chieftain’) and the long-lasting struggle of Martin Levidzhov from the town of Svishtov who wants to change his given name to Manchester and his last name to United. Similar to this idea is a 1992 study of Lieberon and Bell whom Bechar-Israeli cites in her already mentioned work here. The two authors claim that stable stereotypes affect the name-giving process and parents take great care in choosing names for their children, and understand the strong link between a person's name and his or her identity.

Eventually, the name becomes an integral part of the self, a kind of stimulus that preconditions the way people perceive themselves and are being perceived by others. Especially when it comes to nicknames in everyday life or nicknames on the Internet.

The nick is the name that is given in addition to the official. Many nicknames are a matter of *paronomasia* (wordplay) or ‘letter-play’, based on the given name or it gets rhymed with another word, for example. Some nicknames are based on

⁵ after the main female character of the late 70’s Brazilian telenovela *Escrava Isaura* (Portuguese: *Slave Isaura*)

⁶ after Lorenzo Lamas, then-extremely famous in Bulgaria with the early 90’s TV series *Renegade*

⁷ A fictional Native American hero of several novels written in German by Karl May

phonetic proximity or are a form of ‘pronouncing’ one’s initials (e.g. Bulgarian writer Stefan Kostov, known by his initials St. L. Kostov and famous as ‘Stele’ Kostov; similar examples in English could be given with the words ‘deejay’ and ‘okay’) semantic linking, babyish or diminutive names, which may be a shorten form of the real name or an extended version of it (e.g. in Bulgarian Nikolay can be transformed either in Nik, Niko or Nikolaycho), etc. Some nicknames are formed by pointing out one’s behavior or appearance, including height, weight, hair or skin color, habits or life events.

As Bechar-Israeli notices, nicknames are usually given by other people and one person could be given many nicknames depending on his/her memberships in different groups (Tajfel once said that social identities refer to the ways in which people define who they are based on their *memberships in different groups*). Sometimes they ‘stick’ to the individual and could cause relative discomfort. Nicknames even could affect the ‘self-acceptance’ or even the way the individual is being accepted, perceived or regarded by others. Although it is not the usual situation there still are communities and situations where the individual could choose his/her nickname him/herself (this is the case of members of the ‘partisan⁸ brigades’ in WWII Bulgaria), this way the individual gives arguments to his/her own self-concept. Yet the latter might not reflect any particular feature, but it still might be related to a habit or intention. Thus, as it is in official names, the symbolic content and the meaning of nicknames may reflect particular cultural patterns and social change processes.

Names and nicknames often get changed and altered because of the presentation and the impression they shall form. Such examples may be given with the artistic pseudonyms, e.g. Marylin Monroe (born Norma Jean), Elton John (born Reginald Dwight); or Bulgarian poets Peyo Kracholov and Elizabeta Belcheva who changed their names to Peyo Yavorov⁹ and Elisaveta Bagryana¹⁰ respectively. All of them thought their own birth names sound trivial so they could not bring them luck and fame because they would not meet the audience’s taste or they do not fit their social role (as is the case with Peyo Yavorov). Yet an opposite motive might be found behind the name change of Georgios Panayiotou to George Michael or Valeri Mevorah to Valeri Petrov – both of them thought ‘a more trivial’ name was better for them. The first one – because he is said to thought his Cypriot (actually Greek) name was intimidating and the English-sounding pseudonym was ‘more accessible’, and the

⁸ A *partisan* is a member of an irregular military force formed to oppose control of an area by a foreign power or by an army of occupation by some kind of insurgent activity. The term can apply to the field element of resistance movements, examples of which are the civilians that opposed Nazi German or Fascist Italian rule in several countries during World War II (source: https://en.wikipedia.org/wiki/Partisan_%28military%29 as per 06.02.2016)

⁹ Changed from ‘krachol’ – pant-leg, to ‘yavor’ – maple or sycamore tree

¹⁰ Changed from a quite common family name in Bulgaria, to Bagryana, from ‘bagri’ – colours

second one at first used his non-Jewish mother's surname because of the pro-Nazi regime in Bulgaria at the time he first published his poems.

Whether or not, in all spheres where self-presentation is central, the nicknames aim at dragging the attention towards unique characteristics of the individual and hiding other ones. In computer-mediated communication users have the chance to choose their own pseudonym too. Once chosen, the Internet name may be changed or may be 'one of many' a single person uses, thus the user may use more than one nickname in one and the same virtual environment or use one and the same nickname in more than one virtual environment he enters and operates in.

Meyer and Thomas (1990) state that the names of hackers¹¹ aim at pointing out specific aspects of their own selves: „Rebelliousness also permeates the hacker culture and is reflected in actions, messages, and symbolic identities. [...] hackers employ handles (aliases) intended to display an aspect of one's personality and interests, and a handle can often reveal whether its owner is a „lamer" (an incompetent) or sophisticated. Hackers take pride in their assumed names, and one of the greatest taboos is to use the handle of another or to use multiple handles. Handles are borrowed liberally from the anti-heroes of science fiction, adventure fantasy, and heavy metal rock lyrics, particularly among younger users, and from word plays on technology, nihilism, and violence. The [...] handle reflects a stylistic identity heavily influenced by metaphors reflecting color (especially red and black), supernatural power (e.g., „Ultimate Warrior, „Dragon Lord"), and chaos ("Death Stalker," „Black Avenger"), or ironic twists on technology, fantasy, or symbols of mass culture (e.g., Epeios, Phelix the Hack, Ellis Dea, Rambo Pacifist, Hitch Hacker).”

One of the trivial reasons for the hackers to use pseudonyms, is the need to hide away from the authorities. Another one – according to Bechar-Israeli – is the seeking of some kind of ‘self-complacency’ that comes from the nickname. The author herself cites an article in Wired magazine, titled „Gang War in Cyberspace”. There is a story of a teenager whose name is Paul Stira and who calls himself by the nickname Scorpion: „He chose his online name in junior high school after he cracked some software copyright protections. „This game cracked by Scorpion" sounded more glamorous than „This game cracked by adolescent in outer borough" (Slatalla and Quittner, 1994).

The technology of the computer-mediated communication ‘incites’ to playing with identity. Everybody shall use a name during their registration in a particular Internet environment (e.g. chat-room, forum etc.) but whether this is going to be the real name or it is going to be a fake one is something nobody can predict or confront and oppose to. In contrast with the off-line reality computer networks ignore the presence of the material body. This way they ‘set the body free’.

¹¹ A *hacker* is someone who seeks and exploits weaknesses in a computer system or computer network. Hackers may be motivated by profit, protest, challenge, enjoyment, or to evaluate the weaknesses of the network – a/n.

People turn out to be equal in Internet and that is simply because they do not show visible diversity markers and this allows them be whatever and whomever they want. Erving Goffman states that „when an individual appears before others his actions will influence the definition of the situation which they come to have. Sometimes the individual will act in a thoroughly calculating manner, expressing himself in a given way solely in order to give the kind of impression to others that is likely to evoke from them a specific response he is concerned to obtain. Sometimes the individual will be calculating in his activity but be relatively unaware that this is the case. Sometimes he will intentionally and consciously express himself in a particular way, but chiefly because the tradition of his group or social status require this kind of expression and not because of any particular response (other than vague acceptance or approval) that is likely to be evoked from those impressed by the expression. Sometimes the traditions of an individual’s role will lead him to give a well-designed impression of a particular kind and yet he may be neither consciously nor unconsciously disposed to create such an impression. The others, in their turn, may be suitably impressed by the individual’s efforts to convey something, or may sceptically examine aspects of his activity of whose significance he is not aware, or may misunderstand the situation and come to conclusions that are warranted neither by the individual’s intent nor by the facts. In any case, in so far as the others act as if the individual had conveyed a particular impression, we may take a functional or pragmatic view and say that the individual has ‘effectively’ projected a given definition of the situation and ‘effectively’ fostered the understanding that a given state of affairs obtains”.

Goffman states also that „the expressiveness capacity to give impressions appears to involve two radically different kinds of sign activity: the expression that *he gives*, and the expression that *he gives off*. The first involves verbal symbols or their substitutes which he uses admittedly and solely to convey the information that he and the others are known to attach to these symbols. This is communication in the traditional and narrow sense. The second involves a wide range of action that others can treat as symptomatic of the actor, the expectation being that the action was performed for reasons other than the information conveyed in this way. [...] The individual does of course intentionally convey misinformation by means of both of these types of communication, the first involving deceit, the second feigning (Goffman, 1959).

When meeting in Internet ‘the other person’ can not catch the ‘given-off’ expression which is poorly manipulated by the ‘giver’ contrary to ‘given’ expression which is not only totally dependent on the individual but yet manipulative and purposeful. That is why The Internet may be viewed as an environment where manipulation is absolutely possible. And yet it is another question whether and to what extent the individual who operates within it would take advantage of this possibility. So this situation is totally congruent with the idea of ‘The Front’ Goffman develops. „We have been using the term ‘performance’ to refer to all the activity of

an individual which occurs during a period marked by his continuous presence before a particular set of observers and which has some influence on the observers. It will be convenient to label as 'front' that part of the individual's performance which regularly functions in a general and fixed fashion to define the situation for those who observe the performance. Front, then, is the expressive equipment of a standard kind intentionally or unwittingly employed by the individual during his performance" (Goffman, 1959).

On the other hand, as Goffman continues: „For if the individual's activity is to become significant to others, he must mobilize his activity so that it will express during the interaction what he wishes to convey". And because the interaction begins (or it does not begin respectively) practically from the moment of the initial perception of the front, which in the meaning of Internet is the nickname or the user name, the message the user wants to send to others is being expressed by the nickname itself.

Although the Self-presentation Theory foresees the realisation or 'making the Self-concept public' during self-presenting acts, there still are situations that provoke fake self-presentations. And Internet particularly is a convenient environment just for manipulated or false self-presentations. 'Non-materiality' of the online-interaction means that some aspects of the identity which is impossible or at least very difficult to change in reality (e.g. gender, age, race) turn out to be absolutely or at least easy to be changed. Furthermore pseudonymy of the Internet-based interaction means some aspects of fake presentations might be harder to disclose than in real life.

The initial steps of the self-presentation in Internet are characterised mainly with self-descriptions, but maintaining a presentation that does not correspond to actual Self-concept takes lots of efforts. Yet it might be considered that a character description made at first entrance in a new environment most probably would be influenced by the initial intentions and underlying motives of the joining the environment. Furthermore Internet-environment has been already described by different authors as a 'place where wishes come true' and where Ideal Self comes in daylight and a place for gender experiments. That is why Internet is being perceived as a stage, a place to experiment and to improvise while making self-presentations.

As Behcar-Israeli mentions nicknames are a topic of conversation and often a center of attention on Internet: „Certain nicknames cannot be ignored, for example, <god> or <hitler>. A few months ago I met a guy on IRC who calls himself <HollyCow>. His name attracted a lot of attention the moment he entered the channel, and people started playing with his name. One person commented: „let's butcher him" and <HollyCow> responded: „you can't butcher me... im holy!!!". In the meantime, other people on the channel already started fantasizing about the juicy steaks they will make from the holy cow" (Bechar-Israeli, 1995, 2006).

Although Bechar-Israeli don't pay much attention to this and do not comment it, the presented example shows the motivation of some of the users to be

immediately noticed, to drag the attention, others to start chatting with them or just to distinguish themselves from others. Such ‘flirty’ behavior might easily turn into ‘histrionic’ and nicknames are often coloured in bright and flashy colours (purple, pink, yellow, electric green) in order the users to be better distinguished and easily identified and the attention to be dragged not only to the nickname but even more to the user behind it. Such interesting nicknames in dir.bg clubs are for example ‘ЛУД ПРЪЧ’¹² (lit. MAD BILLY-GOAT), ‘Гиди longur мръсен!’ (lit. Ah, you damned rapscallion), ‘Дебелогъз_Нинджа’ (lit. Fatass_Ninja) etc.

Before the particular data and the detailed semantic analysis of the typical Bulgarian Internet nicknames to be presented, here are the main parameters described in the analogical work of Bechar-Israeli (Bechar-Israeli, 1995, 2006). She explains the following:

“My initial typology included 14 categories, two additional categories for those choosing to use their real name, and for nicks which could not be classified [...] Due to the large number of geographical locations and cultures represented, I may have failed to classify certain names properly. A cluster of words or letters which seems incomprehensible to me may mean something in Japanese, Swedish or Polish [...] Although I tried to interview most nickname bearers, I did not always receive an answer. Furthermore, not all participants converse well in English, thus making communication with them almost impossible.”

The main categories in Bechar-Israeli’s analysis are:

1. Nicks related to literature, fairy tales, characters from films, plays, and television.
2. Nicks related to flora and fauna (incl. fruits and vegetables – a/n).
3. Nicknames named after famous people.
4. Nicknames related to inanimate objects of different kinds, be it weapons, cars or different types of food.
5. Nicknames pertaining to a person's „self”: character traits; physical appearance; description of the state of the „self”. Nicks indicating the person's profession; various hobbies and various other nicknames in which the „self” is central.
6. Nicknames indicating affiliation with a certain place (incl. nationality – a/n).
7. Nicknames associating the person with a certain age group.
8. Nicknames referring to a relationship with other persons.
9. Nicknames related to the medium, technology, computers.
10. Nicknames which make a meta-comment on the anonymity of the medium.
11. Nicknames containing play with language and typography.
12. Nicknames using onomatopoeia, or imitation of sounds.
13. Sex-related nicknames.
14. Provocative nicknames (incl. political or religious provocations – a/n).

¹² The original spelling is shown – a/n

One of the main obstacles while examining Bulgarian Internet pseudonymy appeared to be the thing that some of the nicknames might be classified under more than one category. *Angel* for example may be both just an ordinary human name and a celestial being. Furthermore nicknames as *Чепеуа (Cherry)* or *Поза (Rose)* may be originally used as personal names but yet easily classified as ‘flora’ by mistake. *Вълчо (lit. Wolfie; but Valcho is also a Bulgarian male name)*, may be both a human name and fairytale character. Similar problems were met by Bechar-Israeli herself in her study. Although her classification looks like this (Tabl. 1):

Tabl. 1. Frequency of Different Types of Nicks (according to Bechar-Israeli)¹³

Category	N	%
Nicknames related to the self <shydude>, <baddady>, <handsom>	92	35,4
Nicknames related to flora and fauna: <froggy>, <tulip>, <the-tiger>	27	10,4
Technology- or medium-related nicknames: <pentium>, <aixy>	20+3	8,9
Nicknames which play with language and typography: <whathell>, <BeaMeUp>, <myboy>	15+5	7,7
Reference to identity/lack of identity: <me>, <justI>, <unknown>	13+3	6,2
Names of objects: <cheese>, <BMW>, <m-16>, <mig>	9	3,5
Nicknames using famous names: <elvis>, <stalin>	7+1	3,1
Nicknames from literature, TV, films, fairytales: <madhatter>, <rainman>	6	2,3
Nicknames with play on sound: <tamtam>, <uh-uh>, <tototoo>	5+1	2,3
Place-related nicknames: <dutchguy>, <el_ingles>, <irish>	5	1,9
Sex-related nicknames: <sexpot>, <sexsee>, <bigtoy>	4+1	1,9
Provocative nicknames: <hitler>, <hamas>, <fuckjesus>	4	1,5
Age related nicknames: <oldbear>, <cloudkid>	3+1	1,5
Relational nicknames: <EKIMslave>, <Bfiancee>	3	1,2
People using their real name	18	6,9
Nicknames with no specific category	29	11,2
Total	260+15	105,9

In order to get a clearer picture, Bechar-Israeli collapsed the various categories by first eliminating the unclassifiable nicks so the number of nick lowered to 231 and then she grouped the self-related nicknames with the place-related, age-related and person-related nicks. Flora and fauna were then grouped with inanimate objects as „elements of our surroundings”. Nicknames containing some form of identification with another figure were grouped together too. This category thus included the former „nicknames related to literature, fairy tales, films, and TV” and „nicknames

¹³ Nicknames falling into more than one category are marked separately with a + sign in the second and third categories. Altogether, 260 nicknames were analyzed. The percentages refer to the total number in each row, regardless of whether certain nicknames were multiple-coded. Because of multiple coding, the percentages total more than 100%.

named after famous people". The author also grouped together nicknames related to the medium and to technology with names related to identity/lack of identity, because, as Bechar-Israeli thought, „they both illustrate the nature of the medium". This new category she then called: „nicknames related to the medium, technology and nature of medium". Finally she combined nicknames containing play with language and typography with nicks containing a play on sounds, and also sex-related names with provocative names. The total number of categories in the new list she formed was seven, the largest category being the self-related one, and the smallest being „sex related and provocative nicknames" (Tabl. 2)

Tabl. 2. Types of Internet nicknames, as clustered by Bechar-Israeli¹⁴

Category	N	%
People using their real name	18	7,8
Self related names	103+1	45
Names related to medium, technology and their nature	33+6	16,9
Names of flora, fauna, objects	36	15,6
Play on words and sounds	20+6	11,3
Names related to figures in literature films, fairytales and famous people	13+1	6,1
Names related to sex and provocation	8+1	3,9
Total	231+15	106,6

Bechar-Israeli herself summarizes: „It is evident from the table above that the most significant category is the one concerning the self, immediately after it, although far behind, is the category of nicknames related to technology and the medium [...] to my surprise the third largest category was names of flora, fauna and objects. Only 11% of nicks play on words and sounds. Names related to other figures, whether fictional or real, in which people indicate identification with that figure constituted only 6% of the total, and nicks related to sex and provocation composed the smallest category with just under 4%" (Bechar-Israeli, 1995, 2006).

Although there are some similarities in the approach, one of Bechar-Israeli differs from the one of the Bulgarian study represented in the current article.

First and foremost, there are 1430 registered nicknames included in the present paper which meet the criteria of having more than 1000 published posts. Of course it would be incorrect to assume that those are 1430 real people. It is because often one person uses more than one nickname to discuss different topics or to post in different clubs.

Another interesting observation is that similar or analogous nicknames are being registered quite often using different methods, most often by using identical Cyrillic and Latin letters or punctuation marks. For some of them it could be considered they belong to one and the same person, e.g. *abi* and **abi** or *Хлебаров®* and

¹⁴ Totals add up to more than 100% because of multiple coding

Хлебаров 1 ('Hlebarov' is a Bulgarian family name, a quite rare by the way – a/n) but any conclusions in one direction or another would be speculative and incorrect at least because (speaking of the second example, namely *Hlebarov*) it could be a case of a father and a son or two brothers or even distant relatives having the same last name. Yet in the first case (*abi* and **abi**) it might be a matter of two different persons with common aliases and both refusing to use another nickname but this very one, yet the second (chronologically) person who tried to register a nickname which had have been already registered had to change it a little bit by adding symbols (i.e. stars) to it.

In the Bulgarian sample analysis I have tried to abstract away the 'holder' from the personal name that has been used as a nickname in the forum. Thus I preferred to group all the personal names irrespectively of whether they seem to be true or credible enough, because at first hand there were quite too few of them which sounded suspicious (e.g. *GeorgeWBush*, *WilliamBingham*¹⁵, *P.Solberg*¹⁶, *Satriani*¹⁷), while nicknames as *тодор живков* ('*todor zhivkov*'¹⁸), *armand* and *VelizarSimeonov* provoke some hesitations – it might be the actor Armand Assante or the well known Bulgarian bodybuilder Velizar Simeonov, but yet it might be just a coincidental matching of names and Armand might be the name of an ordinary user of Bulgarian Armenian origin or it might be another Velizar Simeonov or even the bodybuilder himself.

All in all such hesitations could have been avoided just by using additional individual interviews instead of content-analysis based on assumptions where the users might have been asked to explain the meaning and the motives they had while choosing the exact nickname. Because of the concerns shared by Bechar-Israeli regarding respondents' willingness to cooperate and possible misleading and giving false answers, the method that it is preferred to be used for collecting and analysing the data for the current study is namely the content analysis. Furthermore the nickname is a way of presenting before others but yet it is not necessary for it to provoke exactly the same associations in every recipient and this actually makes others accept the nickname and the individual according to their own individual dispositions. For example *НАДЕЖДА* ('*NADEZHDA*', lit. *HOPE*) may be perceived as both a female name and a noun and if a noun – both 'an optimistic attitude of mind' and the name of a neighbourhood in Sofia.

Thus the 'Personal Names' group consists of the names of historical figures, contemporaries, diminutives and sobriquets and excludes material objects, trademarks, geographical or astronomical objects and fictional characters from

¹⁵ It must be either the name of the 18th century American politician or of the former Northern Ireland international footballer and football manager bearing the same name – a/n

¹⁶ Most probably Petter Solberg, the Norwegian professional rally and rallycross driver – a/n

¹⁷ The American instrumental rock guitarist and multi-instrumentalist – a/n

¹⁸ Todor Zhivkov is the name of the communist head of state of the People's Republic of Bulgaria until the democratic changes of November 10, 1989 – a/n

cinema or literature. This way the focus is on nicknames which reflect an act of [self-] identification or an attempt of the individual to identify him/herself with another person. This one appeared to be the largest group. It consists of nicknames as *КимонГеоргиев* (*KimonGeorgiev*¹⁹), *Tony Stewart*, *Йоан Мизийски* (*Yoan Miziyski*²⁰), *БоЕВ* (*'BoEV'*, a relatively common Bulgarian family name), *Frida, V.a.s.k.o.* (*'Vasko'* – diminutive of *Vasil* – male Bulgarian name), *ПенчоЗаека* (*'PenchoZaeka'*, lit. *PenchoTheRabbit*) etc.

Another group consists of descriptors or nicknames which describe different states and manifestations of the personality and Self, plus ethnicity, political affiliation or (most often) profession (professional role). It covers nicknames such as *Св.Скромни* (lit. *St Modest*), *Безнаметно* (lit. *'Unmemorably'*), *Zzloba* (lit. *'Mmalice'* – *'malice'* with double *'m'* at the beginning), *Kakata* (lit. *'Big sis'*).

Fictional characters and stage personae are in the third largest group. It is interesting to notice that most of the characters here appear to be good ones, such as *Щурлиц* (*Sterlitz*²¹), *van_helsing*, *PipilotaViktualija* (broken form of *Pippilotta Victualia*²²).

„Mythology, religion, folklore” (including religious concepts and deities), is the fourth (if not counting ‘Unidentifiable’) cluster by number of nicknames included. Some of those are: *Духъм* (either *'The Spirit'* or *'The Ghost'*), *Zmeu* (broken form of *Zmey* – ‘Dragon’), *Привидение* (*Phantom*), *ГОСПОД®* (*GOD®*).

An interesting fact is that quite a big number of people register a random (or at least it seems so at first sight) set of letters and/or digits thus making the group they form one of the biggest. It consists of nicknames such as *N*ы{b}l©®™*, *44455*, *aaaaaaaa*, ******* etc.

In the ‘Unidentifiable’ group are those nicks which are quite interesting indeed but which can not be distributed into any of the others anyway. Here we have *kuhotadrunka.58619*²³, *Boots.and.Bones*, *Изнута на марка* (lit. *'Reliable Brand'*), *!HA-KOЙ-МУ-ПУКА™* (lit *!WHO-CARES™*) etc. So here are the numbers (Tabl. 3).

It is noteworthy that there are no ‘Sex-related’ and ‘Provocative nicknames’ in Bulgarian sample, in contrast to the data Bechar-Israeli reports. This may be because of different reasons and of different origin. A possible assumption may be the different level of tolerance to ‘otherness’ at societal level and furthermore the inter-ethnic tension between Jewish and Arab people (Palestinians) in Israel and The Middle East is a painful problem in the region on the whole

¹⁹ Kimon Georgiev was twice a prime minister of Bulgaria in the first half of XX century – a/n

²⁰ Lit. John of Moesia – a name under which the Bulgarian emperor (tsar) Kaloyan who ruled between 1197 and 1207 is mentioned in some Byzantine documents

²¹ Stierlitz is the cover name for a Soviet super-spy, similar to James Bond in Western culture

²² Pippi Longstocking – a/n

²³ ‘kuho, ta drunka’ is pejorative for a person whose head is so hollow that it even clink-clangs

Tabl. 3. Typology of Bulgarian Internet forum nicknames

Category	N	%	
Names (incl. historical figures, contemporaries, diminutives and sobriquets)	335	23,43	
Character, characteristic, job/position, affiliation	251	17,55	
Personae (total)	181	12,66	
	Ambiguous	45	3,15
	Good	85	5,94
	evil	51	3,57
Mithology, religion, folklore (total)	102	7,13	
	Humanoids (deities, heroes)	81	5,66
	abstract concepts	21	1,47
Random set of letters/digits	95	6,64	
Flora, fauna	75	5,24	
Technology, Physics, computers/Internet, Mathematics	71	4,97	
Geography, Astronomy, Geology, Meteorology	55	3,85	
Art (cinema, TV, music; no personal names included)	44	3,08	
Everyday life and Domestic objects	34	2,38	
Self	25	1,75	
Paronomasic	15	1,05	
Food and beverages	15	1,05	
Psychology, Psychiatry, Medicine	13	0,9	
Chemistry ²⁴	8	0,56	
Unidentifiable	111	7,76	
Total	1430	person	

There are other differences between the two studies regarding the reasons for classification. Among them are:

- fairytale characters are grouped together with mythical and religious concepts in Bulgarian study. This is because it is assumed they reflect general, group picture of the world at a regional level (ethnicity) or are predetermined by religious worldview (and religion is more or less universal), while the characters in literature are a matter of one person’s fictional ideas and viewpoints which – albeit influenced by certain ethnic or group stereotypes – turn out to be more or less additional regarding groups or communities and not always reflect their worldview;
- food and beverages form a distinct, separate category. In my opinion it is irrelevant and more or less frivolous to group them together with weapons and cars as Bechar-Israeli suggests. If we regard the connotation based on attitude, meaning and significance of the original, the attitude towards weapons is far different from the attitude towards food and drinks so the message to the recipients who perceive

²⁴ Intentionally left in a separate group instead of being combined with one of the two others – either ‘Technology etc’, or ‘Geography etc’ – a/n

the alias is different. Thus nicknames as *Пиво* (*Beer*) or *Cornflake* and *AK47M*²⁵ shall not be grouped together if considering the attitude towards the objects and the meaning they have;

– weapons, vehicles, PC games, software and Internet-terminology are being grouped together in the ‘Technology’ (or more or less ‘boy toys’) cluster. Thus nicknames as *DIABLO* and *СуперМаруо®* (*SuperMario®*) are also here because of the universal meaning they have, so being trademarks they denote an artifact and must not be considered by their literal meaning, although ‘diablo’ is the Spanish word for devil or Mario is an Italian male name...

– anagrams, word play and words with rearranged letters if easily recognisable go to relevant and proper groups. Such nicknames are: *Новародин*²⁶ (*word play forming a male name from ‘New Year’*), *светнен* (*lit. ‘svetpen’ deriving from the possible name Svetoslav Penev*), *идЕом* (*lit. ‘idEot’, from ‘idiot’*), *ЖиллиБин* (*from Billie Jean*), *Лмагин* (*from ‘Imagine’*), *И_Ван* (*from the male name Ivan*), *албенади* (*lit. ‘albenadi’ from the female name Albena Dimitrova*), *валсодар* (*the male name Radoslav but written backwards*). Otherwise, if not recognisable and if meaningless – such nicknames go to ‘Unidentifiables’

– the ‘Everyday life and Domestic objects’ group consists of nicknames which can not be easily classified within ‘Technology’, ‘Food and Beverages’ or ‘Chemistry’, those are such as *mirror_*, *копче* (*‘button’*), *Makeover*, *НАХОДКА* (*lit. ‘trouvaille’*), *руж* (*lit. ‘rouge’, cosmetics*);

– The ‘Chemistry’ group is separate because the nicknames there appear to be not quite similar to the rest of those which form either ‘Geography, Astronomy, Geology, Meteorology’ or the upper ‘Geography, Astronomy, Geology, Meteorology’. Among them are *CuO*, *o2*, *Ketamine*.

– the ‘Geography, Astronomy, Geology, Meteorology’ group is not limited and does not even include aliases Behar-Israeli puts in her Place-related nicknames (where she puts <dutchguy>, <el_ingles>, <irish>). In current studies aliases like *майната* (*lit. ‘The Майна’²⁷*), *кумаеца* (*The Chinese*) are considered Self-descriptors. So this very group consists of nicknames such as *езеро* (*lake*), *летен_дъжд* (*summer_rain*), *ТътенотГръм** (*ThunderBoom**), *ком*²⁸, *!Sole* (*from fr. ‘soleil’ or ‘sun’*), *Crystal*, *<Гео, граф>* (*<Geo, grapher>*), *Месе4инка* (*from bulg. ‘mesechinka’ – diminutive of ‘mesechina’, the Moon*) etc.

– a distinctive yet small group consists of psychological, psychiatric or generally physiological concepts: *Imago*, *инстинкт* (*‘instinct’*), *IQ*, *Biophobia*. And

²⁵ Modification of the AK-47 (also known as the Kalashnikov) assault rifle – a/n

²⁶ Although with Latin ‘r’ instead of Cyrillic ‘r’ which is small letter ‘Г’ – the equivalent of the Latin ‘G’ – a/n

²⁷ People born in Plovdiv, ‘plovdivians’ refer to themselves or are being referred to as ‘майна’ – a/n

²⁸ A peak in Stara Planina mountain

of course nicknames as *ПОЛУидиотче (HALFidiot)*, *Petkana_Divata (The Mad Petkana²⁹)*, *ЛУД ПРЪЧ (MAD GOAT)* are being classified too other groups.

An interesting finding is that almost 62 percent of the users chose to register a nickname related to human (emotions, conditions, characteristics, names, aliases) or the name, feature or characteristic of a human-like being (deity, mythological hero or fairy-tale character) – Fig. 2.

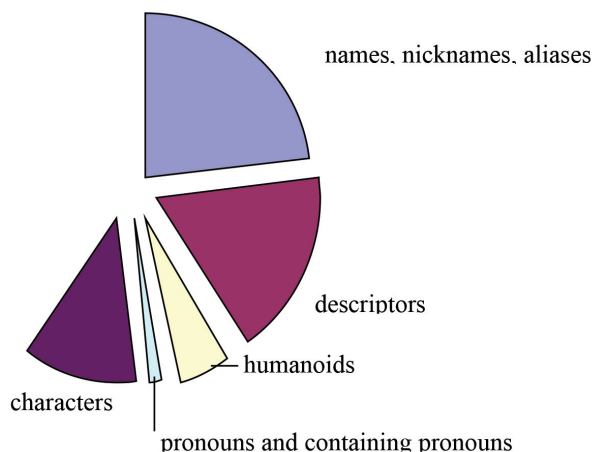


Fig. 2. Share of the nicknames, related to human or human-like beings

Contrary to the results of Bechar-Israeli's study, there is only one sex-related nickname amongst the almost one and a half thousand nicknames regarded in this study. The one is *Sperminator* and in a more frivolous interpretation *Жоро Хубавеца (lit. The Handsome Zhoro³⁰)* may be added as well.

A possible further regrouping and generalization may be on the basis of 'Human related-Science/Technology related' or 'Inanimate objects-Living nature' (Tabl. 4 and Tabl. 5). The problem is the definition of mythological, fairy tale and religious concepts and especially creatures. In this line of thinking, *Змея (Dragon)* can not be 'inanimate object' because in fairy tales it flies, kidnaps maidens, steals golden apples, fights with brave lads, but still they do not exist in reality. Same is the situation with the lads – they are both people, 'living nature', and they are not real, non-existing, most of them haven't even ever existed. On the other hand *Привидение (Ghost)* or *ГОСПОД® (GOD®)* are neither 'human', nor 'science/technology' so as the living creatures and plants are not 'human' or 'technology' as well. So hyper-generalized two or three dimensional classifications would be quite inaccurate.

²⁹ Petkana is a rare female name

³⁰ Zhoro and Goshu are both short forms of George and Goshu Hubavetsa, or The Handsome Goshu, is a mid-twentieth century popular song character, a famous then-Casanova

Tabl. 4. Regrouping of nicknames on the basis of 'Human related'-'Technology related dimension

Category	N	%
Human related	886	61,96
Art, science, technology	227	15,87
Mythology, religion, folklore – abstract concepts	21	1,47
Random set of letters/digits	95	6,64
Plants and animals	75	5,24
Paronomasic	15	1,05
Unindefinable	111	7,76
Total	1430 people	

Tab. 5. Regrouping of nicknames on the basis of 'Living creatures'-'Inanimate objects dimension

Category	N	%
Living creatures (people and their characteristics, plants & animals)	961	67,20
Inanimate objects	263	18,39
Random set of letters/digits	95	6,64
Unindefinable	111	7,76
Total	1430 people	

The data showing users tend to prefer things, related to human or humanoids gets even clearer and more obvious if presented by pie-chart (Fig. 3 and Fig. 4).

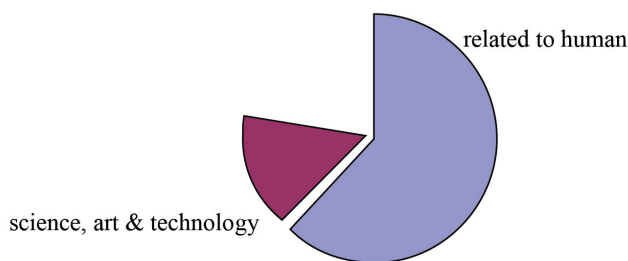


Fig. 3. 'Human related' and 'Technology related' nicknames

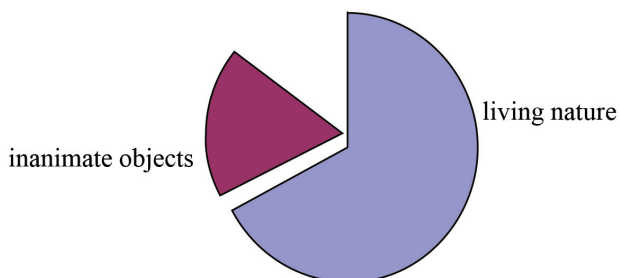


Fig. 4. 'Inanimate objects' and 'Living nature' nicknames

Although it is easy to change nicknames, people tend to do it rarely. Nevertheless it is interesting that users have no hesitations to relatively often change the information about themselves including email, physical appearance, especially age and body shape, but are not prone to change and tenaciously keep their nicknames because of regarding them as a kind of copyrighted trademark.

Because of two identical nicknames is impossible to exist simultaneously in one and the same Internet environment, there are accidents of ‘stealing’ and ‘hijacking’ them either intentionally or not. But if on purpose it gets quite easy using Cyrillic. Thus using graphically identical letters from the two alphabets, Cyrillic and Latin (namely A, B, E, K, M, H, O, P, C, T, Y, X, *u, m, n, r*, as well as the possibility to use number 3 to replace the same looking Cyrillic letter З³¹) or different letter-like symbols or combinations of symbols helps users represent a new nickname which perfectly resembles or even fakes another one. Thereby the nick *Жоро Хубавеца* actually has other two versions: }!{opo Хубавеца and }!{opo.Хубавеца – the Cyrillic letter „Ж”³² in the first case is being represented by braces and an exclamation mark which is being replaced by a slash in the second case. Another option is changing the nickname by adding different symbols to similar or identical one, e.g. Йоан Музуйџку and Йоан_Музуйџку, *morska valna* (lit. ‘sea wave’) and *morska~valna* or doubling/triplicating letters as it is in the case of *Onufrii* and *Onufriii* etc.

Albeit people stick strictly to their nicks, sometimes they modify or change them for a while for the sake of ‘just playing’ or ‘just kidding’. This is more or less similar to joining a carnival and going back to normal afterwards. But actually all the Internet-based interactions resemble carnival and if someone changes his/her user name for a while and then gets back to the ‘permanent’ (or at least ‘more stable’) nickname this does not mean there is no playing with identity in the rest of the time and the persona behind the nickname and the actual Self match.

Other authors share similar ideas and theses. According to Nesterov and Nesterova (Нестеров, Нестерова, 1999) virtual space offers unique chances that do not exist in reality and chats and forums are nothing but carnival – a real life but in a different way.

In fact, the change of names is the ritual which marks the specific transition to another state of existing and the entry into the carnival. B. A. Uspensky (as cited in Нестеров, Нестерова, 1999) noted that the change of names is based on the desire to integrate into the group (society) or to exit the group (society). In fact, the change of actual name with a carnival one aims at fixing the going away from the real life and joining virtual group. The last is a kind of ‘initiation’.

Thus the total absence of ‘bodyness’ and ‘materiality’ in Internet allows the user to create an image or to put a stage mask. By joining the virtual society one is being given the total freedom of ‘self-creation’ in a way he/she wishes to be so

³¹ The Latin equivalent is ‘Z’

³² ‘Zhe’, like the pronunciation of /s/ in „treasure”

it is better to say that it is not real people who communicate in different Internet environments but it is images and personae who live in these environments.

REFERENCES

- Андреева Л.** (1996), Социалното учене и оценъчни и самооценъчни механизми на личността. ГСУ на „Св. Климент Охридски“, Кн. Психология, Т. 84.
- Байчинска Кр.** (1994), Ценности. Ценностен стрес... Ценностна криза!, С., АИ „Проф. М. Дринов“.
- Ериксън Е.** (1996), Идентичност: Младост и криза. С., НИ.
- Нестеров В., Е. Нестерова** (1999), Карнавална съставляваща как един из факторов комуникативного феномена чатов, <http://flogiston.ru/articles/netpsy/nesterov/com/1> (10.02. 2016).
- Спасовска Л.** (1995), Безбрачието, С., АИ „Проф. Марин Дринов“.
- Христова Д.** (1995), Развитиеен подход към изучаването на времевата перспектива в младостта, ГСУ на „Св. Климент Охридски“, Кн. Психология, Т. 86.
- Baumeister R. F., J. M. Twenge** (2003), Handbook of Psychology, Vol. 5, Personality and Social Psychology, John Wiley & Sons, New Jersey.
- Bechar-Israeli H.**, From <Bonehead> to <Clonehead>: Nicknames, Play, and Identity on Internet Relay Chat, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.1995.tb00325.x/full> (06.01.2016)
- Goffman E.** (1959), The Presentation of Self in Everyday Life, Doubleday & Company, NY.
- Klerman G. K., M. M. Weissman** (1989). Increasing rates of depression. Journal of the American Medical Association, 261, 2229–2235.
- Lewinsohn P. M., P. Rohde, J. R. Seeley, S. A. Fischer** (1993). Age-cohort changes in the lifetime occurrence of depression and other mental disorders. Journal of Abnormal Psychology, 102, 110–120.
- Slatalla M., J. Quittner** (1994). Gang War in Cyberspace, 148–151 or <http://www.wired.com/1994/12/hacker-4/> (07.02.2016).
- Twenge J. M.** (2000). The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. Journal of Personality and Social Psychology, 79, 1007–1021.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

МОТИВИ ЗА ГРУПОВОТО ОТДЕЛЯНЕ
НА МАЛЦИНСТВЕНИ ОБЩНОСТИ
В БЪЛГАРСКИ УСЛОВИЯ. АНАЛИЗ
НА АВТОСЕГРЕГАЦИЯТА ПРИ ЕТНИЧЕСКИ
И ПОЛОВИ МАЛЦИНСТВА

НИКОЛАЙ ДИМИТРОВ

Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
n.dimitrov@dir.bg

Николай Димитров. МОТИВИ ЗА ГРУПОВОТО ОТДЕЛЯНЕ НА МАЛЦИНСТВЕНИ ОБЩНОСТИ В БЪЛГАРСКИ УСЛОВИЯ. АНАЛИЗ НА АВТОСЕГРЕГАЦИЯТА ПРИ ЕТНИЧЕСКИ И ПОЛОВИ МАЛЦИНСТВА

Сегрегацията е принудително отделяне на някоя група от останалата част от обществото. Най-често е свързвана с расовата и етническа дискриминация, когато малцинството бива не само изолирано, но и лишено от възможността да пътува, работи или сключва брак извън групата. Доброволната сегрегация е също толкова често срещана, както и принудителното отделяне. Автосегрегацията на която и да било група, основана на етнос или религия, може да доведе до невъзможност за нормално социално взаимодействие и до социално изключване. Подобен феномен може да бъде определен като „етнически анклав“ и може да бъде формиран от всяка една група или общност, не само от традиционните за дадена страна малцинства. Зад обяснението за постигане на по-високи нива на сигурност в някои държави протича и процес на автосегрегирание на сексуалните малцинства.

Ключови думи: автосегрегация, доброволна сегрегация, малцинства

Nikolay Dimitrov. MOTIVES FOR GROUPS SEPARATION OF MINORITIES IN BULGARIAN CONDITIONS. ANALYSIS OF THE SELF-SEGREGATION AMONG ETHNIC AND SEXUAL MINORITY GROUPS

Segregation is the forced separation of any given group from the rest of the society. Most often it is being associated with racial and ethnical discrimination when minority is being not only isolated but being deprived of the ability to travel, work or marry outside of the group. Voluntary segregation is as common as the forced separation. Self-segregation of any group based on ethnicity or religion may result in inability for normal social interaction and social exclusion. Such phenomena may be called ‘ethnic enclaves’ and may be formed by any group or community not only by minorities which are traditional for a given country. Behind the explanations of meeting higher levels of security, self-segregation of sexual minorities takes place in some countries.

Keywords: self-segregation, voluntary segregation, minorities

Сегрегацията е политика на принудително отделяне на дадена група от обществото. Най-често се свързва с расовата или етническата дискриминация, когато малцинствената група не само се изолира, включително и териториално, но се ограничава и възможността на членовете ѝ да се придвижват, да работят, да бъдат сключвани смесени бракове. Тя е определена от Европейската комисия срещу расизма и нетолерантността¹ като „действие, чрез което (физическо или юридическо) лице отделя другите лица въз основа на [...] признак, без обективна и основателна обосновка [...]; доброволният акт на самоотделяне на индивида от друг индивид на базата на някакъв [...] признак, не се смята за сегрегация“.

Доброволната сегрегация, като особен феномен обаче е почти толкова често срещана, колкото и принудителната. Автосегрегацията на религиозна или етническа група от останалата част от обществото може да доведе до невъзможност за нормална социална интеракция и да формира социално изключване. Ендогамията например – практиката за сключване на брак с представител на собствената група – насърчава груповата сплотеност и повишава чувството на групова принадлежност. Тя е честа сред мигрантските общности, които се опитват да се установят в нови държави, докато в същото време се опитват и да се предпазят от пълна интеграция, тъй като насърчава груповата солидарност, осигурява по-голям контрол над груповите ресурси и групата е в състояние да оцелее в отделени общности за дълго, в среда с други практики и вярвания.

Подобни групирания може да бъдат наречени „етнически анклав“ и може да бъдат формирани от всяка една група или общност, не само от тради-

¹ http://www.coe.int/t/dghl/monitoring/ecri/activities/GPR/EN/Recommendation_N7/Recommendation_7_en.asp (01.12.2015)

ционните за дадена държава малцинства. Като мигрантски анклав, макар и с някои условности, би могло да бъдат определени арабският квартал, който се формира около т.нар. Женски пазар в София, или предпочитанията на китайската общност, понеже основно търгува на пазара в Илиянци – да живее там и в близкия кв. „Свобода“.

Малко по-сложен е примерът с кв. „Столипиново“ (част от жк „Изгрев“) в Пловдив. Бидейки самостоятелно село, населено основно с роми, при разрастването на града и включването му в него, в годините преди 10 ноември беше направен опит да бъде заселен с млади български семейства и за тази цел масово се бутаха къщи и се срояха нови панелни блокове. Ромите бяха настанявани в тях заедно с българи, а в по-новите блокове преобладаваха български семейства. Така или иначе, по-голямата част от населението на квартала си остана ромско. В обратна пропорция бяха настанявани по-малко роми сред преобладаващо българско население в панелните блокове на по-новия жк „Тракия“, пак в Пловдив. В годините след 10 ноември, заради желанието да се присъединят към общността си, но и от чисто финансова изгода за ромите започна масова „размяна“ на жилища между собственици от двата квартала: българите от „Столипиново“ заменяха по-големи жилища за по-малки в „Тракия“ или се принуждаваха да доплащат немалки суми при размяна на равностойни жилища, само и само да се преместят. Напоследък се наблюдава слаб интерес към „връщане“ на някои роми в „Тракия“, заради по-добрата инфраструктура, достъп до социални услуги и среда за живот.

В смисъла на автосегрегацията може да бъдат разглеждани и т.нар. „затворени жилищни комплекси“, предлагани напоследък активно на българския пазар, а основният интерес към тях идва не толкова от желанието на по-заможни хора да се отделят от останалата група, колкото от търсенето освен на комфорт и на защита – живот в контролирана среда, сред хора със сходни интереси (като сигурност и класова сепарация), но не задължително от един и същи етнос или религия.

Друг пример за жилищна сегрегация е практиката да не се дава равен достъп на малцинства до закупуване на жилища чрез непредоставяне (или предоставяне на подвеждаща) информация или отказ от отпускане на кредит. Освен това в етнически обособените райони, особено с преобладаващо или единствено ромско население, се наблюдава системно оттегляне на капитали, negliжиране от местната и централната власт на мерките за сигурност и инфраструктурата: транспорт, сметосъбиране, улици, паркове, обществени сгради, училища. Което още повече намалява привлекателността за живеене в подобни райони дори за самия етнос.

Една от теориите за причините за жилищната сегрегация дава обяснение с покупателната способност: колкото по-високи са им приходите, толкова е по-голяма вероятността малцинствата да се преместят да живеят в по-благоустроени квартали. Оттук следва да има обратна зависимост между соци-

ално-икономическия статус на малцинството и нивото на жилищна сегрегация (по-богато малцинство – по-малко гета, б. м., Н. Д.). Авторите смятат, че жилищната сегрегация е налице, защото малцинствата нямат средства, за да си купят жилища в квартали, населявани от мнозинството (Huttman, Blauw, Saltman, 1991). Въпреки това при различните етноси се отчитат видими различия (Iceland, 2009). Последното се потвърждава и от приведения пример с размяната на жилища между българи и роми в двата пловдивски квартала – „Изгрев“ и „Тракия“. Което дава повод процесът да бъде разглеждани в аспекта му на автосегрегация – доброволното оттегляне при собствената общност.

В западните държави бедните общности са склонни да обитават вътрешната част на градовете, докато богатите – предградията (Momeni, 1986). В България – обратно – бедните общности и малцинствата обикновено живеят в крайните квартали и крайградските зони, докато заможните купуват жилища в централните части. Предпочитанията за живот в предградията в Западна Европа и САЩ са заради по-добра образователна инфраструктура и по-лесен достъп до различни услуги (Briggs, 2005). У нас – обратно – услугите, инфраструктурата, финансовите центрове, възможностите за работа и предпочитаните учебни заведения – са в центъра. Тази пространствена и икономическа сегрегация допълнително затвърждава жилищната.

И макар да е видим устойчив модел на отделяне и обособяване на етнически хомогенни квартали, за български условия общодържавни данни за имотното състояние и условията на живот, особено на ромското население, се намират трудно. Някои обобщения може да бъдат открити в официални документи като Националната програма за подобряване жилищните условия на ромите в Република България за периода 2005–2015 година². В нея четем, че въпреки че ромите в България имат уседнал начин на живот, повечето от тях не притежават земя и жилище и нямат постоянни доходи, а в годините на прехода все повече развиват тенденция за сплотяване и отдръпване от останалата част от обществото. С други думи: да се самосегрегират в естествено обособяващи се ромски квартали, в които се установяват трайна бедност и влошаващи се условия на живот. Забелязва се и устойчива тенденция за нарастващо различие между условията на живот в тях и условията, при които живее останалото население, отчита се нарастваща социално-икономическа и културна изолация на ромската общност.

В цитираната Национална програма се съобщават данни от социологически изследвания (без да се уточняват източниците – б. м., Н. Д.), които отчитат, че като основни свои проблеми ромите посочват на първо място лошите жилищни условия или отсъствието на каквото и да е жилище, следвани

² Програмата е в изпълнение на Плана за действие за реализация на инициативата „Десетилетие на ромското включване 2005–2015 г.“, приет с решение на МС от 15.04.2005 г., както и на Рамковата програма за равноправно интегриране на ромите в българското общество, приета с решение от 22.04.1999 г.

от липсата на постоянна трудова заетост, отсъствие на равни образователни възможности, липса на комунално-битови услуги. От същата програма разбираме и че около 25% от жилищата в ромските квартали са незаконни, а преобладаващата част от постройките, в които живеят ромите, са изградени с подръчни материали, в нарушение на устройствените планове (където има такива), уличната мрежа и комуналната инфраструктура са в лошо състояние.

Хората в квартали с висока концентрация на малцинства с ниски доходи живеят в среда с лошо здравеопазване, високи нива на тийнейджърска бременност и престъпност. Подобни квартали имат и високи нива на безработица, затруднен достъп до трудовия пазар и недостатъчно достъпен транспорт, което още повече затруднява намирането на работа. Резултатът е изолация на малцинствата и икономически непълноценните, от което се повишават и етническата и финансовата неравнопоставеност, които – на свой ред – допълнително подсилват сегрегацията. Сегрегираните общности се асимилират (респ. интегрират) по-бавно, особено що се касае до овладяването на езика, който се явява основно средство за приобщаване, приятелства и бракове извън групата са рядкост. Непряко влияние има жилищната сегрегация и върху здравословното състояние на обитателите на затворените общности, тъй като в тях няма достъп до качествени здравни грижи – лечебни заведения и аптеки. Последните, бидейки търговски обекти, предпочитат да оперират в платежоспособна, но и сигурна откъм престъпност среда и избягват ромските квартали. Безпрепятствен и равен достъп се предоставя все още до образование (особено в големите ромски квартали в големите градове). Други въпроси са за качеството, предвид езиковата компетентност на учениците, както и за мотивацията им да посещават училище и да придобият добро образование. Отделно от това еднаквата и безстимулна среда в сегрегираните училища – може да се предположи – влияе на успеваемостта много повече, отколкото ресурсите, с които разполага (или би разполагало) едно училище.

И ако за западните страни може да се твърди, че една от основните причини за нееднаквите образователни възможности е недостъпността до качествено образование у малцинствата заради липса на икономически възможности (Huttman, Blauw, Saltman, 1991; Briggs, 2005), то в България нещата стоят по друг начин. У нас, въпреки достъпа до образование, ромското малцинство традиционно не се възползва пълноценно, основно заради културни обусловености и невъзприемането на образованието като ценност. Според проучване на „Алфа рисърч“ от 2004 г. включеността в пазара на труда, доколкото е обвързана с образованието, е сред най-сериозните проблеми пред интеграцията на ромските общности. Особеното е, че безработицата при ромите е предимно по образователно-квалификационни причини, а не толкова заради етническа дискриминация („Алфа рисърч“, 2004). Ромите обаче са склонни да приемат етноса, а не ниското образование като основна причина за недопускане до пазара на труда. Което пък намалява мотивацията им за придобиване на по-ви-

соко образование. В този план голяма роля играят и ценностите на ромската група, според която образованието не е толкова важен фактор за успех. Така 97% от ромите са с основно или по-ниско образование (или без) и само едва 3 на сто са със средно. Данните на „Алфа рисърч“ не отчитат роми висшисти сред участвалите. При последното преброяване от 2011 г. НСИ (Национален статистически институт, 2012) отчита, че 0,24% от ромите имат висше образование (естествено, пренебрежимо нисък процент). Най-висок е на тези с начално образование – 41,83%, следван от процента незавършили начално – 28,28 на сто, като „неграмотни“ са се определили 8,3%, като едва 6,46 на сто от ромите заявяват, че имат средно образование. Това означава, че в България има едва 948 роми с висше образование, докато 26 154 изобщо не са посещавали училище от общо 276 763 самоопределили се като роми в националното преброяване.

Някои автори (Стоянова, Кислева, 2014) и неправителствени организации (Институт „Отворено общество“, 2007) застъпват тезата, че броят на високообразованите роми е по-голям, но сред висшистите се наблюдавала тенденцията да се самоопределят като представители на мнозинството (да се „българеят“ – б. м., Н. Д.), а друг проблем при преброяванията бил, че у ромите се проявявало т.нар. „преферирано етническо самосъзнание“: ако са християни – да се определят като българи, ако изповядват исляма – да се идентифицират като турци.

В щатски изследвания е установено, че мнозина представители на афро-американското малцинство остават необразовани заради страха, че ще бъдат отхвърлени от своите, защото искат „да го играят бели“. Както отчита Роланд Фрайър (Fryer Jr., 2006) от Харвардския университет, „Закономерно се появява неизбежният избор между това да се справиш добре и да се развиваш и да бъдеш отхвърлен от близките и обкръжението си, когато идваш от група с ниски очаквания и лоши постижения, особено когато подобна група е изложена на интензивни контакти с „чуждите“. Според различни изследвания в България основната причина ромските деца да не посещават училище е, че родителите им не ги пускат заради липса на средства за дрехи, обувки, учебници и помагала. На второ място е необходимостта да помагат в отглеждането на другите деца и в осигуряване прехраната на семейството (без да се уточнява как). Отделно самите деца нямат интерес към ученето, основно поради затруднения в употребата на български език. Оказва се, че едва 14% от ромите говорят български у дома (Симеонова, Коруджиева, Петрова, 2007).

Въпреки това други изследвания показват, че недостигът на пари е повече оправдание, отколкото реален мотив за непосещаване на училище (Иванов, Ризов, 2007). Голяма част от причините за ранното напускане на училище са социокултурни и са свързани с очакванията на родителите към вече „порасналите“ деца самите те да станат родители в приетите от общността възрастови периоди, да започнат да носят пари в семейството. Любопитни са и данните

от изследване на колектив от Софийския университет за успешите роми (Тилкиджиев и колектив, 2011). На въпроса „Какво Ви е най-необходимо, за да се чувствате успели в живота?“, ромите, обхванати в проучването, отговарят по следния начин (Таблица 1):

Таблица 1. Фактори за успех в живота според ромите

Фактор	%
Работа и кариера	30,0
Пари и материални придобивки	25
Здраве	11,5
Щастие, работа, развитие на децата, добро семейство	8,4
Собствено жилище, къща	5,4
Семейство, деца	4,2
Нормален живот, спокойствие, сигурност	3,1
Образование (лично и за децата)	2,8
Любов, уважение, престиж, разбирателство	2,8

От данните се вижда, че образованието дели последното място с фактори като любов, уважение, разбирателство, докато ключовите два, с ясно изразена разлика между втория и останалите, са работата/кариерата и парите/материалните придобивки.

В България никога не е съществувала правно обоснована система за сегрегация по какъвто и да било признак, напротив – законодателството отстоява равнопоставяне във всичките му форми. Въпреки това не само в части на населените места, но и в определени райони на страната се обособяват „анклави“, в които доминира (на места е и единствен) един определен етнос, а другите биват изтласквани в периферията.

Изследване през 2007 г. в Сан Франциско, САЩ, показва, че групите от собственици на жилища от всякакви раси имат склонност да се самосегрегират с цел да бъдат сред свои по отношение същото ниво на образование и раса (Bayer, Ferreira McMillan, 2007).

Интересно е да се отчете желанието за живот в напълно хомогенна жилищна среда в България. В рамките на проучване, проведено от автора в периода юни – март 2015 г., целящо да установи нагласите за живот в еднородна или етнически и религиозно разнообразна среда, отзовалите се 173 респонденти³ дават следните резултати.

На въпроса „Ако имам възможност да избирам етноса им, бих искал съседите ми да бъдат...“, изследваните лица отговарят с „няма значение“ само в 28,3% от случаите (Таблица 2). На въпроса е предоставена възможност да бъ-

³ Извадката, според отзовалите се, не може да гарантира представителност, но може да даде определени насоки, теми и хипотези за допълнителен анализ.

дат давани повече от един отговор. Въпреки това 73 души (42,2%) заявяват, че искат да живеят само с българи. По един човек заявява, че иска да живее със съседни само евреи или само арменци. Останалите дават различни вариации.

Таблица 2. Процентно съотношение между хората, за които няма значение какви са съседите им и тези с едно или повече предпочитания към етноса им

	Честота	%
Има значение	124	71,7
Няма значение	49	28,3

46 души, или почти 27 на сто, заявяват, че искат да живеят в някаква комбинация от съседни, в която задължително да има българи. Ако добавим и бройката на тези, които искат да живеят само с българи, то българският етнос е най-предпочитан за съседни от отзовалите се на анкетата. Това прави 119 души или почти 69 на сто.

Три души са заявили, че искат да живеят съответно с комбинации: „турци и евреи“, „арменци и евреи“, „турци, арменци и евреи“. Тъй като това са респонденти, които са заявили, че са българи, вероятно също включват по подразбиране други българи сред съседите си, въпреки че не са ги посочили изрично.

На второ място по предпочитания за съседни са арменците. Те присъстват в 45 от попълнените анкети (прибл. 27%), като комбинациите са всякакви: „българи и арменци“, „българи, арменци, евреи“, „арменци и евреи“, „българи, турци, арменци“, „българи, турци, арменци и евреи“, „турци, арменци, евреи“.

Самите евреи са трети по популярност с 33 избора (отново в комбинации), което означава, че 19 на сто от респондентите, които са изразили предпочитания, биха желали да имат съседни евреи. Следват турците с 21 избора (малко над 12 процента) и на последно място са ромите, които присъстват само в един конкретизиран избор, и то в – в интересна комбинация: „българи, турци, роми“. Респондентът, който е мъж, българин, християнин, висшист, от София и на възраст между 21 и 30 години, очевидно изключва обаче другите две значително по-популярни групи – арменците и евреите.

В този смисъл може да обобщим, че склонни да живеят с роми са на практика само тези, които са дали отговор „няма значение“, конкретно – 28,3 на сто от отзовалите се на анкетата. Това е по-малко от една трета и малко повече от една четвърт от участниците.

Макар и донякъде спекулативно, ако към респондентите, заявили безразличие към етноса на съседите си, добавим процентите за съответните етноси, конкретизирани от останалите участници, би могло да изведем следната картина: над 97 на сто от респондентите предпочитат да живеят с българи, на

второ място са арменците с малко над 55%, на трето, с приблизително 47%, са евреите, четвърти са турците, с малко над 40% „привлекателност“ за съсед.

Естествено, на базата на тази извадка няма как да се правят стойностни и стабилни изводи, но очевидно ромите са най-малко предпочитани.

Интересна е демографската картина на конкретното допитване: от всички 173 отзовали се има само по един човек, определил се от турския, арменския етнос или като евреин, един се е определил като германец, един е ром и един респондент е заявил, че е 75% българин и 25% арменец, други двама не са посочили етноса си. Всички „не-българи“ са посочили като местожителство София, 5 са жените и 3 мъжете, от тях само един не е с висше, а със средно образование (противно на очакванията, това не е жената от ромски произход, а участникът, определил се като евреин). Четирима от тях са във възрастовия диапазон 31–40 г, трима са между 41 и 50 и един е между 61 и 70 г. (жената с германски произход). Шестима са посочили за своя религия християнството (вкл. мъжът от турски произход, попълнил анкетата), един е юдей и един респондент е дал отговор „New Age“⁴. Останалите 165 души са се самоопределили като българи.

По отношение религията (Таблица 3) преобладаващо мнозинство са християните, на второ място са тези, които са се определили като „атеист“ (16 души или 9,2%). Картината не може да бъде много детайлна, тъй като целенасочено (понеже не е основен фокус на изследването), конфесията не е била определяща и на респондентите е зададена само възможност да посочат себе си като „християни“ или „мюсюлмани“, без да уточняват конфесиите.

Таблица 3. Разпределение на участниците по религия

	Честота	%
Християнин	151	87,3
Мюсюлманин	1	,6
Юдей	1	,6
Друго	4	2,3
Атеист	16	9,2
Общо	173	100,0

Религията, очевидно и от следващите данни, не е толкова определяща за съседството, колкото етносът. 44 на сто от респондентите заявяват, че „няма значение“ каква ще е религията на съседите им. Останалите 66% заявяват някакво предпочитание: християните присъстват в 96 от анкетите (55,5%), като

⁴ Т.нар. „Нова епоха“ или „Космически хуманизъм“ е социално и духовно движение, което комбинира аспекти от космологията, астрологията, езотеризма. Не представлява единно духовно учение или религиозен мироглед (в този смисъл не е секта), а включва множество (понякога трудно съвместими) различни духовни, окултни, езотерически и метафизически учения, практики и концепции.

75 от всички респонденти (43,3%) дават предпочитанието си единствено за християни съседи (ако отчетем само групата на далите преференция, само с християни искат да живеят 78% от тях).

Като демографски характеристики отзовалите се на анкетата са съответно: 25% мъже и 73% жени (трима души не са посочили пола си). Всички респонденти са посочили обаче другите си характеристики, така че: с основно образование е един човек (под 1%), със средно са 19 души (11%), с висше образование са 153 човека (88,4 на сто); във възрастовия диапазон 21–30 години са 20,8%, между 31 и 40 са 51,4 на сто, 41–50-годишни са 19,1%, други 6,4% са в диапазона 51–60 години, а 2,3% са между 61 и 70 години. Не са се отзовали респонденти до 20 години и над 71. По отношение местоживеенето си – мнозинството от участвалите посочват София, следвани от големите градове, без Пловдив и Варна⁵, конкретно живеещите в тези два града са третият по големина брой участници, от малък град са малко над 5%, а само един респондент е отчел, че понастоящем живее в село (Таблица 4).

Таблица 4. Разпределение на участвалите в проучването по място на живеене

	Честота	%
София	136	78,6
Пловдив, Варна	13	7,5
Големи градове	14	8,1
Малки градове	9	5,2
Село	1	,6
Общо	173	100,0

Според сходни американски проучвания белите показват най-висок резултат по отношение желанието за живот в напълно хомогенна (100% бели) жилищна среда. Освен това афро-американците са най-малко предпочитана група за съседи от всички други етноси и раси. Тази реакция се дължи на факта, че статистически негърските квартали имат най-висок процент от отпадания от училище, самотно живеещи родители, безработица, престъпност. Теорията зад социалнопсихологическите мотиви за предпочитание към местоживеенето е, че сегрегацията е резултат от факта, че чернокожите избират да живеят в близост до други чернокожи заради културното сход-

⁵ Пловдив и Варна са отделени, тъй като по брой на населението, според данни на ЕСГРАОН от 15 март 2015, контрастират както на столицата София, така и на останалите големи градове. Към тях не е добавен Бургас, тъй като по брой на населението се доближава много повече до V и VI по големина град – Русе и Стара Загора – отколкото до Пловдив и Варна. В групата на големите градове освен окръжните присъстват и Асеновград, Димитровград, Казанлък, Дупница, Петрич и Горна Оряховица, тъй като са по-големи от някои от окръжните центрове като Смолян, а са съизмерими или по-големи от Разград, Ловеч, Силистра, Търговище и Монтана. Групирането може да бъде прецизирано допълнително.

ство, за поддържане на гордостта от расата или заради страх от враждебно отношение от другите етноси. Може да се предположи, че мотивацията на ромското малцинство в България вероятно е сходна. Други теории предполагат, че демографски и социоикономически фактори като възраст, пол и принадлежност към определена социална класа повлияват върху избора на местоживееене. Все пак изследване от 2002 г. сред случайна извадка цветнокожи от Атланта, Бостън, Детройт и Лос Анджелис сочи, че предпочитанията им за местоживееене са повлиявани основно от дискриминацията и враждебността на бялото мнозинство, а не от желанието да живеят сред свои (Farley, Fielding, Krysan, 1997).

Що се отнася до ромите, които колективно формират най-голямото етническо малцинство в ЕС, изследването „Евробарометър“, проведено през февруари-март 2008 г. (European Commission, 2008 – 1), наречено „Дискриминацията в Европейския съюз: възприятия, опит и нагласи“, сочи, че средната „стойност на комфорт“ е 6,0 (по скала от 1 до 10) по отношение на въпроса как биха се чувствали, ако съседът им е от ромски произход. Около една четвърт (24%) от европейците биха се чувствали неудобно. Разликата в отговорите на същия въпрос, касаещ неудобството от съседство с друг етнос изобщо (6%), е удивителна. Приложената таблица (Таблица 5) показва конкретните резултати, по страни, по отношение средния резултат по 10-обална скала и процента на респондентите, които са дали трите най-крайни отговора в двата полюса (най-комфортно: 8, 9 и 10; и най-некомфортно: 1, 2 и 3). Показани са и процентите на отговорилите, че имат приятели или познават роми.

Таблица 5. Ниво на комфорт при съседни роми в отделните страни на ЕС

Държава	Средна ст-ст (скала 1–10)	Комфортно (8, 9, 10) (в %)	Некомфортно (1, 2, 3) (в %)	Приятели/ познатироми (в %)
Полша	7,5	58	12	7
Швеция	7,1	52	14	9
Франция	6,9	48	15	14
Люксембург	6,9	36	13	6
Естония	6,8	42	13	32
Малта	6,8	43	18	2
Дания	6,7	47	21	4
Нидерландия	6,7	40	13	5
Белгия	6,6	45	16	6
Великобритания	6,3	40	22	11
Гърция	6,2	42	26	6
Литва	6,2	42	25	12
Румъния	6,2	34	20	42
Словения	6,1	36	24	13

ЕС27 ⁶	6,0	36	24	14
Естония	5,9	36	28	7
Германия	5,8	33	15	5
Португалия	5,7	24	19	26
Кипър	5,6	37	34	4
Унгария	5,5	28	28	42
Финландия	5,5	25	25	20
Австрия	5,3	22	28	3
Латвия	5,2	24	28	26
България	4,8	21	36	47
Ирландия	4,8	24	40	6
Словакия	4,5	17	38	37
Италия	4,0	14	47	5
Чехия	3,7	9	47	18

По отношение на двата параметъра се вижда голяма вариация: в Полша средната стойност е 7,5 и 58% заявяват, че биха се чувствали добре в съседство с роми. Шведите също биха се чувствали добре (средно 7,1 и 52% отговорили с най-високи балове). На другия край са чехите и италианците, където почти половината (по 47%) заявяват, че не биха се чувствали добре със съсед ром, а средната оценка за Чехия е 3,7, за Италия – 4,0.

Видно е, че с 47% от респондентите, посочили, че имат приятел или изобщо познаващи роми, нашата страна е на първо място (след нея са Румъния и Унгария с по 42%). Това може да значи много неща, но най-вероятно е заради факта, че ромското малцинство в България, Румъния и Унгария, по данни на Съвета на Европа (Euro News, 2012), е най-голямо като процент (около 10 на сто) от общото население на тези три страни, което го прави и „по-видимо“, а контактите с негови представители – по-чести.

Любопитно е, че за сметка на това, пак според данните на Съвета на Европа (OSCE, 2008), ромите в Австрия са 0,3% от населението, в Кипър – 0,16%, но и двете държави дават не много осезаемо различни данни от българските по отношение търпимостта към съседството на роми. Освен това в Полша, където респондентите са били най-благосклонни към съжителството със съсед от ромски произход, ромите са едва 0,1% от населението, в Швеция – 0,46 на сто, в третата – Франция – 0,62%⁷. Коментарът най-общо би могъл да бъде, че в страни, в които мнозинството има малък досег с ромското малцинство, отношението към него е в двете крайности. От „Евробарометър“ (European Commission, 2008 – 2) виждаме, че в Полша мнозинството респонденти (58%)

⁶ Без Хърватия, която е приета в ЕС по-късно.

⁷ Трябва да се има предвид, че данните на Съвета на Европа са усреднени и по оценки, различни от официалните преброявания на населението и личното деклариране на етноса от участниците в тях.

заявяват, че биха се чувствали комфортно (отговори 8, 9 или 10 по десетобалната скала), а средната стойност за страната е 7,5; като цяло шведите също биха се чувствали комфортно (7,1 средна стойности 52% отговорили с 8, 9 или 10), но на другата крайност са в Чехия и Италия, където почти половината от отговорилите биха се чувствали некомфортно (47 на сто и в двете държави са отговорили с 1, 2 или 3, като средната стойност за чехите е 3,7, а за италианците – 4,0). Подобна е ситуацията и в Ирландия, където повече от една трета биха се чувствали неудобно със съседни роми (40% и средна стойност 4,8), в Словакия (38% и средно 4,5), България (36% и 4,8) и Кипър (34% са тези, които биха се чувствали неудобно и среден бал 5,6).

Сложна е връзката – смятат изследователите – и между това да имаш приятел или да познаваш някого от ромски произход и това какво би било нивото на комфорт със съсед ром. От единия край са Испания, където голям процент (32%) заявяват, че имат приятели или познават роми и също е висока и степента на усещане на комфорт със съсед ром (6,8) и Румъния (42% заявяват, че имат приятели/познати от ромски произход, а средното ниво е 6,2). От другия край са няколко държави с много висок процент заявили, че имат приятели или познават роми, но пък нивото на комфорт от съседство с тях е под средното. Особено показателни са България, където 47% заявяват, че имат приятели/познати роми, но нивото на комфорт от съседство е 4,8; Унгария – 42% заявяват приятелство или познанство, но средното ниво на комфорт е 5,5; и Словакия, където 37% отчитат приятели или познати роми, но комфортът от съседство е 4,5.

Автосегрегацията може да бъде пълна (самоотделила се общност, напр. амишите в САЩ) и повече или по-малко непълна: от ниво католическо или мюсюлманско село в България, към което няма пречка да се присъединят и други жители, но като цяло функциониращо като самостоятелна система, до ниво „работен колектив“, който се отделя от общността за извършване на някаква определена дейност. Основната черта на доброволната сегрегация обаче е в интересите и вътрегруповите връзки, които стават по-силни и по-важни, отколкото връзките с външното общество и интересите на външния свят. Естествено, и при автосегрегацията има запазени формални обменни отношения с останалата част от обществото.

Зад обясненията за постигане на по-високо ниво на сигурност в някои държави протича и автосегрегация на сексуалните малцинства. Така например в средата на 2015 г. един от университетите в САЩ – този в Блумингтън, Индиана, обяви, че отваря общежитие за студенти, които не се идентифицират като хетеросексуални, които са транссексуални или „не се вписват в традиционните определения за пола“ (The College Fix, 2015). Идеята на управата е „да настанява заедно хора със сходна идентичност“, а целта – да се осигури „по-ефективна подкрепа“ и да се избегне тормоз над студенти, „които не са хетеросексуални или не се идентифицират с пола си по рождение“. Този университет между другото съвсем не е нито единствен, нито първи в САЩ.

Придобиването на полово определящи характеристики при социализацията практически сегрегира двата пола, като елементите на половата типизация са повече групи, отколкото индивидуални. Така културните норми, определящи „чиста мъжественост“ и „чиста женственост“, водят до отделяне на сексуалните малцинства, чиито представители не успяват да се впишат в единия или другия „калъп“.

Стивън Мъри (Murray, 1993) смята, че „съвременните градски анклавни в Северна Америка, в които живеят еднополови двойки, се различават от етническите (особено имигрантските) по няколко показателя: докато имигрантите са относително бедни и говорят език, различен от английския, хомосексуалните двойки са добре интегрирани социоекономически и родният им език е английският. Като резултат гей мъжете и лесбийките, които живеят в гей квартали, са избрали сами да живеят с други хомосексуални двойки, за разлика от имигрантите, които са били принудени да живеят с други хора, които говорят техния език“.

В друго американско изследване (Deng, 2015) се посочва, че мъжките гей двойки имат по-висока склонност към самосегрегация, отколкото еднополовите женски двойки. Освен това районите, в които предпочитат да живеят едните и другите, не винаги са „на едно и също място“ и нямат еднакви модели на автосегрегация. Друг извод от същото изследване е, че както при еднополовите мъжки, така и при еднополовите женски двойки има тенденция към жилищна (авто)сегрегация, в сравнение с женените хетеросексуални двойки, но такава тенденция не се открива, ако се сравняват резултатите с неженените хетеросексуални двойки (фактическо съжителство, но без брак – б.м., Н. Д.).

По отношение на причините авторът допуска, че сегрегацията „хомосексуални -хетеросексуални“ е *доброволна*, осигурява „социална и културна подкрепа за хомосексуалните двойки и им помага да се справят с живота във враждебна среда“. Освен това е *непринудителна* – не е причинена от индивидуални хомофобни действия или институционална дискриминация. На трето място – еднополовите двойки са склонни да се установяват на места, „характеризиращи се с либералност и гостоприемност“.

Като се изключат американските изследвания, липсват достатъчно научни данни за жилищната сегрегация на еднополовите двойки в световен мащаб. За България също няма как да бъдат дадени достоверни данни в тази насока. Това е така, на първо място, понеже обособени, сегрегирани гей квартали официално няма. Главната причина е, че населението на страната като цяло, след това на големите градове изобщо е твърде малко, за да може да има достатъчен брой потенциални жители на цял един такъв квартал, независимо колко голям е той. Отделно от това българското общество е патриархално, в него хомосексуалността не се толерира (още повече демонстрирането ѝ), оттам само част от гей хората изобщо приемат хомосексуалността си, от тях още по-малка част я „осъществяват“, много малко изобщо заживяват в [трай-

на] двойка. Не трябва да се пропускат и фактори като ограничения жилищен пазар, недостатъчно достъпното жилищно кредитиране и ниското заплащане на труда. Всичкото това силно намалява потенциалната възможност от обособяване на сегрегирани части от някои от по-големите градове, заселени от представители на сексуално малцинство.

В анкета, целяща да проучи нагласите към жилищно сегрегиране на ЛГБТ-хората в България (отделяне в обособени квартали, като „Сохо“ в Лондон, „Льо Марс“ в Париж или „Челси“ в Ню Йорк) и възможните причини „за“ и „против“ живеене в подобен тип райони в България, проведено в периода 4 януари – 21 март 2016 г., участват едва 91 души. Това, разбира се, е недостатъчно за постигане на високо ниво на достоверност и отново се сблъсква с принципния недостатък на извадковите изследвания, според отзовалите се, и ограничението получените данни да са валидни само за съвкупността от реално участвалите в изследването. Трябва да се направи уговорката обаче, че в случая може да очакваме относително добро ниво на достоверност, тъй като целта е да се изследват характеристики не на генералната съвкупност, а на конкретна част от обществото – представителите на ЛГБТ-общността, така че получените данни може да бъдат смятани за показателни, а освен това – което е не по-малко важно – предоставят интересна информация и възможности за последващо изследване и анализ.

На въпроса „Известно ли ви е в България да има (вкл. зачатъци на) обособяване на жилищен район, предпочитан за живеене от ЛГБТ-хората?“ 22% (20 души) отговарят с „Да“, останалите 78% (71 души) заявяват, че не знаят да има подобен квартал. При все немалкия процент информирани, едва 13 от тях дават конкретни данни – всичките за София. Най-често споменаваните квартали (по 4 пъти), в които се смята, че има – ако не друго – поне струпване на повече хомосексуални хора, са „Манастирски ливади“, „Лозенец“ и районът около улица „Пиротска“. Там апропо е концентриран и друг социален анклав – арабски бежанци и мигранти. Трябва да се отчете, че трите квартала са много различни като състав и структура на населението не само заради този факт.

Тези, които са отговорили отрицателно на въпроса дали има гей квартал някъде в България, са допълнително инструктирани да изброят основните причини да няма такъв. Така се отделят водещите причини според взелите участие:

- обществени нагласи/нетолерантност: 23 души
- финансови причини/икономическо състояние: 18;
- недостатъчна сплотеност на ЛГБТ-общността в България/разединена гей общност/нагласа у самите хомосексуални да не са сред свои: 17 души;
- не би било безопасно/хомофобия: 7;
- желание у хомосексуалните да се интегрират: 5 души.

Допълнително обобщение може да доведе до извеждането на три основни категории: Нетолерантност у другите и страх; Лоши взаимоотношения в самата гей общност и Финансови причини.

На въпроса дали биха живели в сегрегиран квартал положително отговорят 73 души (80,2 на сто) и едва 18 души (19,8%) заявяват, че не желаят да живеят в такъв.

Заявилите готовност споделят следните водещи причини:

- Нямам против живущите около мен да са гей/Не ми пречи/Все ми е едно какви са: 27 души;
- Ще се чувствам по-сигурен/Ще ми е по-комфортно: 10 души;
- Защото съм част от ЛГБТ-обществото: 7 души;
- Ще е по-забавно/Ще живея сред освободени и весели хора: 4 души;
- Заради възможността за общуване с хора със сходни интереси и проблеми: 3 души;
- Обособени райони намаляват предпоставките за конфликти между съседите и битовата престъпност: 3 души.

На практика горните причини би могло да бъдат сведени до един основен, водещ мотив: сигурност/комфорт от живота „сред свои“. Което – да припомним – е базов мотив за автосегрегацията и при етническите малцинства.

От отговорите на самостоятелен въпрос, касаещ отношението на респондентите към жилищното обособяване изобщо, се вижда, че те се отнасят положително към идеята: повече от половината, или 51,7%, дават отговори „Изцяло положително“ или „Положително“. Въпреки това за 15,4 на сто това не е така и те дават отговори „Отрицателно“ или „Напълно отрицателно“. Тези, за които жилищното разделение не е нито положително, нито отрицателно, са 30,8%. Отговорилите 89 души дават следното разпределение (Таблица 6).

Таблица 6. Отношението на респондентите към жилищно обособяване

	Честота	%
Неотговорили	2	2,2
Изцяло положително	27	29,7
Положително	20	22,0
Нито положително, нито отрицателно	28	30,8
Отрицателно	11	12,1
Напълно отрицателно	3	3,3
	91	100,0

Водещите доводи на тези, които са позитивно настроени, са:

- Има хора от моята класа/Има хора като мен/Ще бъда сред свои: 13;
- По-голяма вероятност за по-голяма сплотеност на различните хора/Заедно ще бъдем по-силни/Ще се засягат важни за общността теми: 5;

- Това би била стъпка напред/Би ни доближило до развитите страни/Би повишило толерантността на българина: 4;
- Ще има по голяма свобода: 2.

Любопитно е да се видят водещите доводи на тези, които са заявили отрицателно отрошение към отделянето:

- Пречи на добрата интеграция на ЛГБТ-общността/Пречи на приемането и разбирането между хората/Ще насади още напрежение: 7 души;
- Самоизолацията не е добра идея/Затварянето на дадена общност я ограничава, а другите се настройват враждебно: 3 души;
- Поради вероятността от нападения на хомофоби/Враждебно отношение: 3 души.

„Неутралните“ пък дават доводи за избора си от „Не ме вълнува“, през „Все ми е едно – ако някой вижда нещо положително в живота в гето – нямам нищо против“, или „Пропаст има, не е нужно да я правим по-дълбока“, до „Зная, че капсулирането на общности забавя или прави невъзможно приемането им от мнозинството хетеросексуални. От друга страна, засилва усещането за свобода на себеизразяване на общността (кураж)“.

Съзнателно са избегнати по-задълбочени статистически обработки, и особено корелации, тъй като извадката е непредставителна и изводите биха били условни и в голяма степен спекулативни. Последващо проучване, което би обхванало и повече хора, би дало по-ясна картина. Обобщеният образ на участника, дал отговори в анкетата обаче е следният: хомосексуален мъж (74% от участниците), който живее сам (35,2% от участвалите), на квартира (38,5% от всички) в София (76,9%), висшист (73,6%), занимава се с изкуство (23,1%) и е между 21 и 30 години (47,3%).

И макар в България официални данни за съществуването на гей квартал да няма, а дори и да има – със сигурност не е афиширан като такъв най-вече заради нагласи у обществото и опасения у жителите, в западноевропейските държави отделни обособени жилищни части от градовете, чиито заселници са ЛГБТ-хора, има от години. Един от градовете е Париж. Според някои автори като Рено Боавен (Boivin, 2011) обаче „северноамериканските жилищни анклавни се отличават чувствително от европейските гей квартали, които трудно позволяват някакво „общностно вписване“, за каквото би следвало да са създадени“. И докато наличието на американските – продължава той – сигнализира за „утвърждаване“ или „освобождаване“ на сексуалното малцинство, в европейските примери териториалното струпване на хомосексуални хора – каквото е случаят с Париж – може да бъде интерпретирано като резултат от социално и териториално изключване, на което са били подложени на другите места, на които са живели. Както стана вече ясно, водещ мотив и за възможно отделяне в български условия отново би било чувството за „живот сред свои“. Фразата „гей квартал“ – продължава Боавен – която става популярна през 90-е години на XX в., за да измести „гето“, което е използвано от радикалните

хомосексуални групи, е резултат от социално и дискурсивно, отколкото от автентично описание за пространствената концентрация на ангажираност (вкл. бизнес – б. м., н. Д.) на хомосексуалните обитатели. Тя сигнализира за други промени в начина на живот и репрезентациите на хомосексуалността.

Освен познатото раздробяване при ромите на касти, при гей мъжете също има сегментация. Критерият обаче е различен. Както отбелязва Майкъл Джонсън Мл. (Johnson Jr., 2013), вътре в гей общността мъжете се автосегрегират в дискретни групи, основно по възраст, която е често неотделима от представата за мъжественост, а оттук и за привлекателност на най-базовите ѝ нива. Според друг автор, Нанси Кнауер (Knauer N., 2011), за гей мъжете „мъжкото тяло е разменна монета на свободния пазар на желанието“, така че визуалната перцепция за жизненост, асоциирана с младост, става обща ценностна мерна единица, спрямо която се оценяват взаимно. Разделението им на възрастови кохорти резултира в „разпарчетосана гей общност, разделена по специфични критерии на висококомпресирани поколения. Членовете срещат трудности във взаимоотношенията (вкл. обвързването – б. м., Н. Д.) с индивиди, които нямат техния опит. „Ейджизмът – смята Джонсън Мл. – се отнася до набор възприятия и нагласи, които обезценяват възрастните и стареенето, а гей мъжете се възприемат като „вече възрастни“ доста по-рано, отколкото в традиционната култура. Възрастово сегрегираната същност на общността на гей мъжете прави връзките между хора на различна възраст много трудни, а допълнително се влошават от едновременното влияние на две тенденции: на възприемането на по-възрастните като „немъжествени“ от по-младите и респективно – от себевъзприемането на възрастните гей мъже като „немъжествени“, и така ейджизмът в гей общностите допълнително се трансформира в интернализирана хомофобия, която приравнява стареенето с „оженственостяване“, липса или загубване на мъжествеността“.

Според изследване на Дъглас Кимел (Kimmel, 1978) поне една трета от интервюираните в книгата му са се сблъскали с възрастова или етническа дискриминация в рамките на самата гей общност, и докато повечето участници възприемат гей баровете, нощните клубове и плажовете като „необходими места за сприятеляване и приобщаване“, все пак отчитат, че се „чувстват не на място заради възрастта си“. Кимел отчита, че „загубата на физическа привлекателност и влошаването на физическите способности и здравето са най-трудните за приемане аспекти на остаряването за гей мъжете“. Още повече, че Гр. Кейн (Kane, 2009) отчита, че гей идеалът за мъжко тяло „включва едновременно да бъдеш и слаб, и мускулест – противоречива идея за едновременно малка обща телесна маса и голяма мускулна маса“. Така гей мъжете се опитват да „удържат“ на стигмата на хомосексуалността, като предприемат различни поведенчески стратегии, смята Джонсън (Johnson, 2002). Те включват отричане, възприемане на хипермаскулинни качества и/или автосегрегация.

Хетеронормативността може да бъде разглеждана като доминантна парадигма във физическото възпитание и спорта. Тя описва възприемането на хетеросексуалността като нещо по подразбиране. Подобно мислене често достига крайности в спортната култура, където приоритетът на хетеронормативното мислене проявява нетолерантност към хомосексуалността. Хомофобията в спортовете е описана добре в изследване на Озбърн и Уогнър (Osborne, Wagner, 2007), което показва, че при зрели мъже, които играят американски футбол, е значително по-вероятно да се поддържат хомофобски нагласи, отколкото у нетрениращи мъже на тяхната възраст. В същата статия са цитирани и данни от други изследвания, според които мъжете имат по-нетолерантни нагласи към гейове и лесбийки, отколкото жените, и това са данни от различни страни от света: Канада, Турция, САЩ. Естествено, и не е чудно, че мъжете са по-склонни от жените да се държат агресивно към гейове и лесбийки дори когато трансгресорът е с ниска хипермаскулиност. Други данни на Озбърн и Уогнър сочат, че мъжете проявяват почти два пъти и половина по-често склонност да дадат израз на хомофобните си убеждения. Освен това белите са повече склонни да ги проявят. Тези, които се занимават с извънкласни дейности, различни от спорт, са и 63,3% по-малко склонни да проявяват хомофобия. Още по-любопитно е, че учениците с по-висок успех по математика обаче са два пъти по-склонни да проявяват по-висока склонност към хомофобия.

Последните данни може да бъдат тълкувани в посока, че белите са доминантна раса и по отношение на сегрегацията са субект, по отношение на дискриминацията – също. Понеже расовите и етническите малцинства са обект на дискриминация и сегрегация, това вероятно ги прави по-малко склонни да проявяват подобни нагласи към други хора. Отделно спортът и точните науки се смятат за „мъжки“, „мъжествени“, докато неспортните извънкласни занимания (кръжоци по актьорско майсторство, рисуване) и хуманитарните науки са по-скоро възприемани като фемининни. Що се касае до жените, белите са почти наполовина по-малко склонни от жените от другите раси и етноси да поддържат хомофобски нагласи. Тук, мисля, вероятно се касае до традиционни убеждения. Расите и етносите, различни от белите (американци от англосаксонски произход), са с по-традиционен патриархален мироглед, който по-високо цени мачизма и съответно не приема „немачизма“ – женствеността – у мъжете. Озбърн и Уогнър установяват в изследването си, че индивиди, които през учебната година са тренирали футбол, баскетбол, бейзбол или американски футбол, е почти 3 пъти по-вероятно да притежават хомофобни убеждения, отколкото тези, които не са тренирали спорт. Това обаче се наблюдава само при мъже. Коментарът на авторите е в посока, че начинът, по който маскулинността бива конструирана, повлиява на нагласите към хомосексуалните мъже и жени. Спортът, особено състезателните групови игри (футбол, баскетбол, бейзбол), предоставя на младия мъж възможността да

развие маскулинна идентичност, която пък често потиска другите, които не се вписват в прототипа за маскулинността.

В изследване през 2009 г. в САЩ Уилкинсън и Пиърсън (Wilkinson, Pearson, 2009) откриват, че понижена самооценка и повишената тревожност и депресия при младежи, привлечени от своя пол, корелират с широкото разпространение на американския футбол. Трябва да отбележим, че последният е много по-войнствен, по-силов, по-атакуващ, с повече позволено физическо съприкосновение между играчите, които, за разлика от европейския футбол, дори носят специални защитни екипи, и от които се изисква и много по-голяма физическа сила, не само физическа устойчивост.

Като традиционно доминирана от мъжете област състезателните спортове – посочват Уилкинсън и Пиърсън – са често поле за показване и символично преекспониране, налагане на хетеросексуализираната половоролева система. В средните училища на Съединените щати треньорите и спортистите често отдават по-голямо значение от обикновено на издръжливостта и агресията, а неспособността да се достигнат стандартите, наложени за тях, се смятат за липса на мъжественост и хетеросексуалност. Двамата привеждат и данни от изследване на Наяк и Кейли от 1996 г. (Nayak, Kehily, 1996), които сочат, че момчета и младежи, които участват в спортове като американски футбол, са с много по-високи стойности на тревожност, свързана с „правилното“ представяне и изразяване на традиционната маскулинност. А когато голяма част от учениците играят футбол, тези хетеронормативни нагласи може да станат още по-широко разпространени и доминиращи в училищната култура и да стигматизират тези, които не пасват на традиционните дефиниции за мъжественост и хегемонна мъжка сексуалност. Още повече, че училищните футболни отбори са пространство, доминирано от мъжете, в което хегемонната маскулинност и мъжката хетеросексуална мощ са свръхценени. В традиционната американска култура организираният училищен спорт се съпровожда от безчет символични ритуали, включително изпълнявани от мажоретки, които превръщат в съвсем естествени хетеросексуалността и социалната конструкция на половото и половоролевото различие.

Спортът традиционно и във всички общества се използва за социализация и засилване на традиционните полови роли както за мъжете, така и за жените. Заради това „преминаването“ на половите граници винаги и навсякъде предизвиква негативни настроения към присъствието на „нехетеросексуални“ в спорта. Присъствието на жени, женственост и нехегемонни форми на маскулинност в спорта изразява възприеманото разминаване между социокултурните половоролеви стереотипи в спортен контекст. Почти неизменно и жените, и мъжете атлети, които се отклоняват от идеализираните стандарти за женственост и мъжественост, биват не само недооценявани и подценявани, но и стигматизирани. Жените атлетки с по-добри резултати често биват етикетирани като лесбийки, което отразява видимата дихотомия между постижения и фемининност.

Интересен феномен е обаче, че българското общество е много по-мълчаливо толерантно към жени в традиционно мъжки спортове (бокс, борба, вдигане на тежести, футбол) и за тях не се говори стигматизирано, или ако се говори, се ползват определения като „мъжко момиче“, което фактически е с позитивен конотат и в контекста на постиженията им – че се „борят мъжки“, в смисъла на „усилено“, „смело“ или „с жар“. В същото време дори не се допуска да се мисли за мъже в традиционно женски спортове (синхронно плуване или художествена гимнастика), а мъжете в някои, мислени като „по-скоро женски“ (фигурно пързаляне), се възприемат с маскулинността си само в състезанията по двойки, където има жена, която да „валидизира“ мъжествеността на състезателя, в индивидуалните състезания „винаги има нещо съмнително“. За „мъжките“ спортове хипермаскулинната субкултура промотира хомофобия до степен хомосексуалността да се възприема като заплаха. И разбираемо – спортистите крият ревниво сексуалността си. А откакто жените спортистки строшиха бариерите и навлязоха в традиционно мъжки домейни като „мъжките“ спортове, хомофобията се проявява или в допускането, че спортистките „няма как да не са лесбийки“, или „че няма как да не станат“.

Има и полови различия в реакциите към мъжете или към жените атлети, които разкриват своята хомосексуалност. Въпреки че професионалните екипни спортове остават доминирани от хетеросексуалността, в индивидуалните спортове все повече атлети разкриват нетрадиционните си сексуални предпочитания. Едни от възможните причини вероятно са страхът от отхвърляне от колектива или прехвърлянето на стигмата за „ненормалност“ от индивида към цялата група при груповите спортове. Разкриването на мъжете атлети обаче се смята за „значима новина“, докато от жена атлет се възприема като „нищо ново“, тъй като техният атлетизъм по някакъв начин ги предразполага да бъдат „по-мъжествени“, отгук и неучудващо гей.

Интересно би било да се проучи и отношението в български условия към възприемането на мъже и жени в традиционно женски и традиционно мъжки професии. Според данни към 2015 г. мъжете, дипломирани и работещи като медицински сестри в България, са 20 (в. „24 часа“). Самото име на професията и присъствието на мъже в нея смислово се изключват, което създава проблеми в чисто междуличностово-комуникативен аспект. Ето например мнение от интернет форум: „Наскоро като лежах в болницата имаше един много симпатичен младеж (горе-долу на моите години), който беше медицинска сестра. Толкова се чудих как да го наричам и пак нищо не измъдрих“⁸. Студент по медицина в III курс на Медицинския факултет на СУ, който в извънучебно време работи като медицинска сестра в болница, сподели наскоро, че пациентите са по-склонни да го възприемат и се обръщат към него като към лекар, отколкото като към медицинска сестра.

⁸ [http://clubs.dir.bg/showthreaded.php?Board=translators&Number=1946213847&page=&view=&sb=\(11.01.2016\)](http://clubs.dir.bg/showthreaded.php?Board=translators&Number=1946213847&page=&view=&sb=(11.01.2016))

Подобен „половоролеви когнитивен дисонанс“ между нагласи и новопостъпила информация напасва реалността към убежденията вместо индивидът да приема нови, противоречащи факти. Като пример може да бъде дадено възприемането на Азис. За общественото мнение той е хомосексуален, за почитателите му – хомосексуалността му е маркетингов трик. Харесващите изпълнявания от него стил музика поддържат образа на свръхмаскулизиран почитатели на хиперфеминизирани продукти на попфолк културата, каквито са попфолк певиците. Информацията за хомосексуалността на Азис се сблъсква с тяхната себенагласа за свръхмаскулинност, която не допуска възможността да харесват и одобряват певци с нетрадиционна сексуална ориентация.

Автосегрегацията на сексуалните малцинства може да бъде видяна и в т.нар. „гей олимпийско движение“ и спортните клубове за хомосексуални хора. В България са правени три опита за формиране на такива. Единият клуб е „Фет Кетс“ (от англ. „Fat Cats“ – „дебелите котки“ – б. м., Н. Д.), за който понастоящем не може да се намери особено много и актуална информация, дори не поддържат вече уебстраница, което вероятно значи, че клубът е прекратил дейност. Вторият, т.нар. „Българска асоциация за гей спорт“, също най-вероятно не развива вече дейност, след като също липсва актуална информация и също е с неработещ интернет адрес. Третият клуб – „Тангра БГ“, все още поддържа уебстраница, на която има актуална информация и новини.

Иронията на гей спортното движение може да бъде открита в устава на клуб „Тангра БГ“: „9.6. да се застъпва за равноправното място на хората с различна сексуална ориентация – LGTP⁹ (лесбийки, гей, бисексуални и транссексуални) в нормалния спорт като тяхно естествено право. В тази връзка да работи срещу дискриминацията в спорта на сексуална основа“. Любопитното е точно в борбата за равнопоставеност чрез автосегрегацията – неравноправието, изразено чрез неравнопоставеността, самоотделянето.

В друга част от уебстраницата на спортния клуб¹⁰ също може да се открие същият мотив – „интеграция чрез отличаване, обособяване“: „*Интеграция* посредством спорта в цялото общество: Да се премахнат предразсъдъците (ние не сме само шарени/гръмогласни/екзалтирани), чрез това да покажем, че сме напълно нормални хора с всички добродетели и слабости като всеки друг човек, само в най-интимната лична сфера – сме различни [...] Да покажем посредством една организация, че [...] сме група, *отличаваща* се от останалите като много други *по-особени* групи (напр. – очевидно отличаващи се групи са: плешивите, хората носещи очила, отчасти – трудно чувашите – *глухите* по рождение, *циганите*“.

⁹ Запазен е оригиналният правопис, вероятно е печатна грешка на LGBT; <http://sportclub-tangra-bg.com/%D0%B7%D0%B0-%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B0/> (02.01.2016)

¹⁰ <http://sportclub-tangra-bg.com/%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%8F/> (02.01.2016)

Отвъд това обаче гей спортните клубове – ако биват разглеждани като социокултурен феномен – имат своята полезност, от гледна точка точно на това, че са социално пространство – място за общуване и взаимодействие. Това се вижда и от другите мотиви на създателите на „Тангра БГ“: „Хомосексуалните имат по-изразено отношение към външния си вид и здраве. Няколко часа да не трябва да играеш роля, да можеш да си такъв какъвто си. Да се запознаеш с нови хора, които мислят като теб, по-лесно да влезеш в контакт – да имаш обща тема на разговор [...] без темите – женитба и всичко отнасящо се за деца“¹¹.

Всяка група, която бива сегрегирана и изолирана, пише Робин Грифитс (Griffiths, 2008), и която често е подложена и на гонения, по естествен начин ще търси да намери „защитено място“, в което членовете ѝ да се събират и така да придобиват усещане за солидарност. Докато критиците на урбанизацията оплакват разрушените от нетрадиционни връзки и „семеини ценности“, които характеризират „селския живот“, специфичната анонимност на града дава особената свобода на гей хората да търсят начин да изразят себе си, без да се страхуват от хетеронормативната осъдителна реакция от тези „много традиционни“ и „семеино ориентирани“ среди, от които – всъщност мнозина от тях бягат.

Хетеросексуалността традиционно е била обществена „норма по разбиране“ в САЩ. Сарторе и Кънингъм (Sartore, Cunningham, 2009) разкриват стигматизация по отношение на хомосексуалните треньори: родителите демонстрират нежелание децата им да бъдат тренирани от хомосексуалист. Откриват и подобна нагласа у самите гимназиални атлети по отношение участието им в отбори с хомосексуални треньори. Изследването на двамата предполага, че ригидната, социално конструирана дефиниция на хетеросексуалността служи като организиращ принцип и механизъм за регулаторен контрол както за мъжете, така и за жените, независимо от сексуалната им ориентация. Докато общите нагласи към хомосексуалността са се „подобрили“ през последните десетилетия, стигмата, асоциирана с това да бъдеш или да не бъдеш възприеман като гей или лесбийка, е една от най-могъщите и устойчиви в американското общество.

Ситуацията в Европа не е по-различна. Изследване на СЕ (Съвет на Европа, 2013) установява, че нагласите във всички 47 страни варират, а за негативната им същност допринасят „изкривената, остаряла и неточна информация по отношение на това какво предопределя половата идентичност и сексуалната ориентация, както и стереотипното представяне на ЛГБТ-хората в медиите и [дори] учебниците“. В някои от държавите са отчетени дори агресивни нагласи срещу тях, а хората с нетрадиционна сексуалност често биват представяни като заплаха за нацията, религията и традиционното семейство.

¹¹ Пак там (запазен е оригиналният правопис).

Въпреки че голяма част от държавите членки на СЕ са приели мерки срещу дискриминацията по сексуална ориентация (по-малко и срещу дискриминацията по полова идентичност), изследването дава данни, че ЛГБТ-хората рискуват да станат жертви на престъпления от омраза, особено на обществени места, но и в семейна среда. Още повече – някои държавни институции, включително полицията, са били активни изразители на лошо отношение или дори причинители на тормоз и често жертвите дори не съобщават за подобни прояви на агресия и насилие, тъй като нямат доверие в правоохранителните органи. Друг проблем е, че органите на реда нямат необходимите знания и умения да разследват ефективно инциденти и престъпления от омраза. Проучването сочи, че ЛГБТ-хората са по-податливи на депресия и тревожност. Сравнено с хетеросексуалните, самоубийствата и опитите за самоубийство са значително по-чести, особено при младите. Те са подложени и на тормоз в образователната система, по-късно – и на пазара на труда. Дискриминацията е още по-видима при транссексуалните хора.

Интересни са нагласите към твърдението „Гей-мъжете и лесбийките трябва да бъдат свободни да избират как да живеят собствения си живот“ респондентите в Дания, Швеция и Нидерландия дават най-ниските нива на несъгласие (около 10%), докато около 70 на сто от запитаните в Украйна, Румъния, Турция и Руската федерация не са съгласни. По отношение на въпроса „Как лично Вие бихте се чувствали, ако съседът Ви е хомосексуален“ в данните на СЕ се цитира изследване от 2008 г. на Европейската комисия („Евробарометър“), което установява, че средностатистическият жител на Евросъюза (тук вече не става въпрос за Съвета на Европа – б. м., Н. Д.) не би имал против съседите му да са хомосексуални. Все пак има чувствителни различия между страните. По скалата на толерантност от 1 до 10 (където 10 е максимално ниво) най-толерантни се оказват в Швеция (9,5), Нидерландия и Дания (по 9,3), докато най-нетолерантни (които най-малко харесват идеята съседите им да са хомосексуални) се оказват в Латвия (5,5), България (5,3) и Румъния (4,8).

Що се отнася до възможността да приемат хомосексуалист да бъде върховен представител на властта в държавата им, изследване от 2008 г., цитирано отново в доклада на Съвета на Европа, сочи, че хората в Швеция, Дания и Нидерландия са най-позитивно настроени, докато българите, румънците и кипърците са най-зле настроени към подобна идея. Същото изследване, повторено на следващата година, дава отново най-негативни нагласи в България, Румъния и Турция.

В ЕС сексуалната ориентация е втората най-широко разпространена основа за дискриминация след тази по етнос. Над половината респонденти в изследването „Евробарометър“ (European Commission, 2008) отчитат, че сексуалната дискриминация е широко разпространена (51%), особено в южните части на континента – Гърция, Кипър, Италия и Португалия, и в държавите от бившия социалистически блок с изключение на Полша. Допълнителен фак-

тор – оказва се – за убедеността у респондентите в широкото разпространение на дискриминацията въз основа сексуалност е наличието на приятел хомосексуалист.

Като цяло средностатистическият европейец се чувства комфортно с идеята да има хомосексуален човек за свой съсед, като средният коефициент е 7,9 (по скала от 1 до 10), още повече, че 45% заявяват, че биха се чувствали напълно комфортно, а само 9% заявяват, че „им е все едно“. Най-високо ниво на индиферентните има в Чехия (27%), България, Латвия и Люксембург (по 25%).

В България е най-голям процентът (12%) на „неможещите“ да отговорят или неотговорилите изобщо на въпроса дали биха се чувствали комфортно със съсед-хомосексуалист. Според самите автори на изследването (European Commission, 2008) е важно да се направи разграничение между отговорите „не зная“ и „все ми е едно“: в първия случай респондентът или не може да си представи ситуацията (или не може да даде отговор), докато във втория той е в състояние да си представи ситуацията, но няма формулирана позиция или е напълно безразличен. Самите изследователи правят и уточнението, че „само задълбочени качествени изследвания и интервюта може да помогнат да бъдат разтълкувани точните причини за конкретните високи проценти в съответните страни“.

За сравнение: според данните от цитираното изследване на Съвета на Европа (СЕ, 2011) – при проучвания на подобна тематика, макар и с различни методики и в различни години, резултатите по въпроса за съседството с хомосексуални хора показват, че в Турция 87% от анкетираните не искат да имат мъж гей или жена лесбийка за съсед. Сходни са резултатите за Армения. Изследване в Хърватия сочи, че малко по-малко от половината от участвалите не биха искали да имат лесбийка или гей за съсед. Македонско изследване показва, че за 62 на сто от респондентите е „неприемливо да имат съседи, които имат сексуални взаимоотношения с хора от същия пол“.

И въпреки че – отчитат авторите на „Евробарометър“ – средното ниво на комфорт с хомосексуалист (мъж или жена) за съсед в Европейския съюз е високо, трябва да се направят някои уточнения, що се касае до различни обхванати в изследването групи. Респонденти, които са продължили образованието си до 20 и повече години (висше – б. м., Н. Д.), се чувстват по-комфортно (8,5), отколкото тези, които са приключили да учат на 15 г. (основно – б. м., Н. Д.) или по-рано (7,2). Жените показват по-високо ниво на комфорт (8,1), отколкото мъжете (7,6). Респондентите над 55 г. показват по-ниско от средното ниво на комфорт (7,4). Тези с леви политически убеждения са в по-голям комфорт (8,3) в хомосексуално съседство, отколкото тези с центристски (8,0) или десни убеждения (7,4).

Нивото на комфорт към хомосексуален човек на най-висша политическа длъжност в държавата обаче спада до средно 7,0 (Таблица 7).

Таблица 7. Ниво на комфорт със съсед и с държавник хомосексуалист

	Ниво на комфорт с хомосексуален съсед (гей мъж или жена лесбийка)	Ниво на комфорт с хомосексуален човек, като най-висш държавник
Данни за ЕС	Средно за ЕС: 7,9	Средно за ЕС: 7,0
Най-високи резултати по държави	Швеция: 9,5	Швеция: 9,1
	Нидерландия: 9,3	Дания: 9,0
	Дания: 9,3	Нидерландия: 8,8
Най-ниски резултати по държави	Литва: 6,1	Румъния: 3,9
	Латвия: 5,5	Кипър: 3,5
	България: 5,3	България: 3,5

Вижно е, че повечето европейци биха се чувствали комфортно с хомосексуалист държавен глава. На скалата от 1 до 10 средното ниво за ЕС е 7,0, като над една трета от всички граждани на съюза (36%) биха се чувствали напълно комфортно в такава ситуация и са дали бал 10 от 10.

По отношение на въпроса дали имат приятели хомосексуалисти културата и културно обусловените нагласи са ключов фактор: 69% от датчаните отговарят положително, докато едва 3% от румънците съобщават, че имат такива. Което няма как да е заради по-малък брой хомосексуални хора, а поради нежеланието или опасенията им да се разкрият дори пред приятелите си.

Дискриминацията по сексуална ориентация е разпространена основно в Средиземноморието: 73% от кипърци и гърци, 72% от италианците, 65% от португалците и 59 на сто от французите, докато средното ниво за Европейския съюз е 51%. С най-ниски нива на дискриминация на база сексуална ориентация са новите членки на Евросъюза: Словакия (30%), Чехия (27%) и България (едва 20%). Трябва да се отбележи обаче, че в България (7%), Чехия (15%) и Естония (13%) са много ниски стойностите по въпроса дали респондентите имат хомосексуални приятели (при средно ниво за ЕС от 34%). Любопитно е, че в България респондентите едновременно заявяват, че нямат приятели хомосексуалисти, но пък отчитат дискриминация към хомосексуални хора.

Неразумно е да се смята, че хомосексуалистите в България са по-малко, отколкото в Кипър, Гърция, Португалия или Франция, затова и по-малко хора познават такива или затова случаите на дискриминация са по-малко. Много по-удачно е да се смята, че от една страна – в България признаващите хомосексуалността си са много малко и/или са много по-малко склонни да споделят с приятели, че са били обект на дискриминация заради сексуалността си; или пък – понеже хомосексуалността им остава в тайна и не се заявява, проявите на дискриминация не се преценяват за породени от нея.

Според социалнопсихологическите изследвания на маскулинността в основата на „случването“ на мъжката идентичност е „идеологията за мъжествеността“ – съставна част на традиционната патриархална култура. Структурата

на ролевите норми се определя от нормите на статуса, твърдостта, стабилността (физическа, умствена и емоционална) и на „антиженствеността“. Централна характеристика на мъжката идентичност е потребността от доминиране, неразривно свързана с мъжката полова роля.

Нормата на статуса или успешността заставя момчето постоянно да се стреми към по-високо и възприемано като успешно положение в социалната йерархия, докато нормата на твърдостта го заставя да демонстрира сила, компетентност и агресивност. Нормата на антиженствеността – не само да игнорира всичко, което традиционно се свързва с „женското“, но и подчиняването на самите жени.

Ако разгледаме българската система на отношения, ще видим, че е доста различна от западната. Нашата джендърна система се предопределя не от степента на „освобождение“ на мъжете или жените, а от конструирането на абсолютно нов тип общество и нов тип личност. Основна характеристика на новия социален живот става не освободеността, а дисциплината. Социалистическата държава не освобождава жените от подчинението на мъжете, а ги освобождава от патриархалните семейни отношения, за да ги подчини, заедно с мъжете, на властта на държавата. Така държавата разглежда жената като особена социална категория и обект на особена грижа: социалните грижи, гарантираните държавни плащания и привилегиите, свързани със съвместяването на заетостта и майчинството, превръщат жената в специфична държавно зависима група.

Така с промяната на същността на семейството се маргинализира и позицията на мъжа във възпитанието на детето, неговата роля се заема от държавата. Традиционната роля на мъжа отпада само по отношение на семейството – доминацията в обществената сфера остава несъмнена. Мъжете в социалистическото общество биват поощрявани да се реализират в труда и да растат в йерархията на трудовия колектив. Така джендър системата на българското общество отпреди 10 ноември 1989 г. масово въвлича жените в обществения живот и им дава определена икономическа и социална независимост, а относително пренебрежимата роля на бащата в отглеждането на децата легитимира контрола на жените над децата и подрива позицията на мъжа в семейството. Хегемонната социалистическа маскулинност се строи обаче въз основа на казармата.

Смяната на режима бележи и крах в половоролевата система на българското общество: жените се изправят пред увеличаваща се безработица и негарантирана работа, системата за социално подпомагане и ефективна подкрепа на майчинството се разпада. Трудът се обезценява, особено в традиционно „мъжки“ отрасли (тежка промишленост, въгледобив, металургия). Деervalвацията на военната служба и премахването на казармата изострят „кризата на маскулинността“. Така се появяват заместващата женственост на попфолк певицата и заместващата мъжественост на мутрата.

ЛИТЕРАТУРА

- „24 часа“ (13.04.2015). Все повече мъже в България работят като медицински сестри, <http://www.24chasa.bg/Article.asp?ArticleId=4709149> (11.01.2016)
- Алфа рисърч** (2004). Общественото мнение. <http://alpharesearch.bg/userfiles/file/AlphaResearch2004.pdf> (15.12.2015)
- EuroNews** (30.04.2012). Who are the Roma people? <http://www.euronews.com/2012/04/30/who-are-the-roma-people/> (17.01.2016)
- Иванов, И., И. Ризов** (2007). Възможности за интеграция на ромите в България чрез професионално образование и обучение, http://www.ivanpivanov.com/uploads/sources/134_Roma-vocational-education.pdf (16.12.2015)
- Институт „Отворено общество“** (2007). Равен достъп на ромите до качествено образование, https://www.opensocietyfoundations.org/sites/default/files/bulgarian1_20070329.pdf (15.12.2015)
- Национален статистически институт** (2012), Преброяване на населението и жилищния фонд през 2011 година, Том 1 Население, Книга 2 – Демографски и социални характеристики http://statlib.nsi.bg:8181/fulltext.php?view=1&content=H:/FullT/fulltopen/p_22_2011_t1_kn2.pdf (15.12.2015)
- Симеонова, М., Д. Коруджиева, Л. Петрова** (2007), Ромите в България: новите предизвикателства, изд. Фондация „Фридрих Еберт“, http://www.fes.bg/files/custom/calendar/2007/03/Romite_v_Bulgaria_Doklad.pdf (16.12.2015)
- Стоянова, Д, М. Кислева** (2014). Актуално състояние и перспективи пред ромската интеграция в България, сп. Геополитика, бр. 4/2014, <http://geopolitica.eu/spisanie-geopolitika-broi-4-2014/1628-aktualno-sastoyanie-i-perspektivi-pred-romskata-integratsiya-v-balgariya?format=pdf> (15.12.2015)
- Съвет на Европа** (2011). Дискриминацията, въз основа на сексуалната ориентация и половата идентичност в Европа, II издание (на англ.), Издателство на СЕ, http://www.coe.int/t/Commissioner/Source/LGBT/LGBTStudy2011_en.pdf (16.01.2016)
- Тилкиджиев, Н., В. Миленкова, Т. Неделчева, С. Христова, К. Петкова, Н. Милева** (2011). Успелите роми. „Изток-Запад“.
- Bayer, Patrick; Fernando Ferreira; Robert McMillan** (2007). „A Unified Framework for Measuring Preferences for Schools and Neighborhoods“. *Journal of Political Economy* 115 (4): 588–638.
- Boivin, R.** (2011). Aggregation and segregation: gays in the Paris urban area, *Spatial Justice*, n 03, March 2011 <http://www.jssj.org/wp-content/uploads/2012/12/JSSJ3-5en1.pdf> (27.12.2015)
- Deng, X.** (2015). The Residential Segregation Of Same-Sex Partnered Households From Heterosexual Partnered Households: Metropolitan Statistical Areas In The U.S., 2010; oaktrust.library.tamu.edu/bitstream/handle/1969.1/155061/DENG-DISSERTATION-2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y (03.01.2016)
- De Souza, Briggs, X.** (2005). *The Geography of Opportunity*. Washington, D. C.: Brookings Institution Press.
- European Commission** (2008). Discrimination in the European Union: Perceptions, Experiences and Attitudes, Summary: <http://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=3979&langId=en> (17.01.2016)

- European Commission** (2008). Discrimination in the EU: Perceptions, Experiences and Attitudes. Report, <http://ec.europa.eu/COMMFrontOffice/PublicOpinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/54769> (17.01.2016)
- Farley, Reynolds; Fielding, Elaine L.; Krysan, Maria** (1997). „The residential preferences of blacks and whites: A four-metropolis analysis”. *Housing Policy Debate* 8 (4): 763–800.
- Fryer, Jr. R. G.** (2006). „Acting White”. *Education Next*. Winter, vol. 6, no. 1
- Griffiths, R.** (2008). *Queer Cinema in Europe*. Bristol: Intellect.
- Huttman, E., W. Blauw, J. Saltman** (1991). *Urban Housing Segregation of Minorities in Western Europe and the United States*. Durham and London: Duke University Press.
- Iceland, J.** (2009). *Where We Live Now: Immigration and Race in the United States*. University of California Press.
- Johnson, C. W.** (2002). „Gone Country”: Negotiating Masculinity In A Country-Western Gay Bar, http://kakali.org/sampledissertations/johnson_corey_w_200208_phd.pdf (0.01.2016)
- Johnson, Jr. M.** (2013). Ageism and Gay Identity, Ryan K., D. Macey et al. (2013), *Television and the Self: Knowledge, Identity, and Media Representation*. New York: Lexington-Rowan & Littlefield.
- Kane, G.** (2009). Unmasking The Gay Male Body Ideal: A Critical Analysis Of The Dominant Research On Gay Men's Body Image Issues, Gay & Lesbian Issues & Psychology Review; Apr 2009, Vol. 5 Issue 1, p. 20.
- Kimmel, D. C.** (1978). Adult development and aging: a Gay perspective. *Journal of Social Issues*, 34(3): 113–130.
- Knauer, N.** (2011). *Gay and Lesbian Elders*, Ashgate Publishing.
- Momeni, J. A.** (1986). *Race, ethnicity, and minority housing in the United States*. Greenwood Press.
- Murray, S.** (1993). „Components of Gay Community in San Francisco”. In: Herdt, Gilbert H. *Gay Culture in America: Essays from the Field*. Beacon Press, цит. по Blaume A. K. (2010), *Same-Sex Partners: The Social Demography of Sexual Orientation*, State University of New York Press
- Nayak, A., M. J. Kehily** (1996). Playing it straight: Masculinities, homophobias and schooling. *Journal of Gender Studies* 5 (2): 211–31.
- Osborne, D., W. E. Wagner** (2007). Exploring the Relationship between Homophobia and Participation in Core Sports among High School Students, *Sociological Perspectives*, Vol. 50, No. 4, pp. 597–613.
- OSCE**, High Commissioner on National Minorities (2008), *Recent Migration of Roma in Europe*. <http://www.osce.org/hcnm/78034?download=true> (17.01.2016)
- Sartore, M., G. Cunningham** (2009). „The Lesbian Stigma in the Sport Context: Implications for Women of Every Sexual Orientation.” *Quest* 61: 289–305.
- The College Fix** (29.07.2015). Top-ranked university for LGBTQ students now lets them self-segregate in their own dorm. <http://www.thecollegefix.com/post/23553/> (20.12.2015)
- Wilkinson, L., J. Pearson** (2009). School Culture and the Well-Being of Same-Sex-Attracted Youth, *Gender & Society*, 2009 23: 542.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

КОНЦЕПЦИИ ЗА УСПЕХ И ЩАСТИЕ В РАЗЛИЧНИТЕ КУЛТУРИ

ИРИНА ЗИНОВИЕВА, ЕМАНУЕЛА ПАУНОВА-МАРКОВА,
ЛИЛЯНА АНГЕЛОВА¹

Катедра „Обща, генетична и експериментална психология“
zinovieva@phls.sofia-uni.bg

*Ирина Зинovieва, Емануела Паунова-Маркова, Лиляна Ангелова. КОНЦЕПЦИИ ЗА
УСПЕХ И ЩАСТИЕ В РАЗЛИЧНИТЕ КУЛТУРИ*

Направен е обзор на литературата по въпроса за межкултурните различия в представите за успеха и щастието и начините за постигането им. Конструирането на Аза като независимо или взаимозависимо се откроява като основен детерминант за наблюдаваните различия. Разгледани са различията в колективистичните и индивидуалистичните култури, тъй като в едните е преобладаващо взаимозависимото конструиране на Аза, а в другите – независимото.

Ключови думи: конструиране на Аза, култура, успех, щастие, удовлетвореност от живота

*Irina Zinovieva, Emnuela Paunova-Markova, Lilyana Angelova. SUCCESS AND
HAPPINESS IN DIFFERENT CULTURES*

The article discusses cultural differences in representations and preferred ways of achievement of success and happiness. These differences appear to be strongly determined by the self-construal as defined by H. R. Markus & S. Kitayama. We first describe the independent

¹ Емануела Паунова-Маркова и Лиляна Ангелова са докторанти към Катедра „Обща, генетична и експериментална психология“.

and interdependent self-construal in relation to cultures that endorse them, then present the predominant tendencies and forms of achieving success and happiness in individualistic and collectivistic cultures. In the end, we sketch the consequences for general life satisfaction.

Keywords: Self-construal, culture, success, happiness, life satisfaction

В съвременния глобален свят межкултурният обмен е ежедневие, индивиди от различни култури съжителстват в социални общности и съставят мултикултурни работни групи в организациите. Това поставя необходимостта да бъдат изследвани различията в когнитивната, афективната и мотивационна сфера на хората от различните култури. Наред с множеството позитиви, които носят, межкултурните различия могат да бъдат и сериозно предизвикателство, особено ако те не се отчитат, познават и управляват. Задълбочените познания в тези области могат да подпомогнат разработването на политики и интервенции, които целят ефективна комуникация в групите, висока продуктивност на организациите и оптимално съществуване за индивидите.

Основни концепти, свързани с оптималното съществуване, са успехът и щастието, а тяхното дефиниране и субективно преживяване зависи от общата културна рамка, в която се осъществява поведението и от ценностите, на основата на които се оценява постигнатото. Културата задава и начина на конструиране на Аза, а именно Азът е този, който инициира, осъществява и преживява поведението, водещо към успех или щастие, и оценява какво може да бъде прието за успех и какво за щастие. Затова в следващата част ще бъде представена концепцията на Х. Маркър и Ш. Китайама (Markus & Kitayama, 1991) за културно обусловеното конструиране на Аза.

НЕЗАВИСИМО И ВЗАИМОЗАВИСИМО КОНСТРУИРАНЕ НА АЗА

Според Х. Маркър и Ш. Китайама има два начина на конструиране на Аза: независимият и взаимозависимият. Независимият Аз се отнася до концептуализацията на себе си като независим и отделен от другите. Азът се възприема като нещо цялостно в себе си, като непрекъснато и относително постоянно във времеве и социален смисъл. Именно като такъв той участва в близките отношения с другите хора. Независимото конструиране на Аза подчертава чувството за автономия и диференциация от околните, правото да избира кои задължения да са основа за вярност към другите. Азът се мисли като „цяло в себе си“, разбран в своите възгледи и емоции. Мислите и чувствата са собствено достойние. Другите и контекстът на взаимодействие с тях се чувстват като нещо извън себе си и се използват като източници на отразени оценки. Взаимоотношенията се менят, изменя се и контекстът, но Азът се чувства като поддържащ единност и в някаква степен постоянство. Маркър и Китайама смя-

тат, че този начин на конструиране на Аза се среща по-често при хората, които живеят в западните индустриализирани общества. Авторите подчертават, че както независимият, така и взаимозависимият тип конструиране на Аза могат да се намерят във всички общества, но приемат културно специфични форми.

Хората с независим Аз притежават естествената склонност да организират Аза си, като го разграничават от този на другите. Независимото конструиране на Аза се основава на разбирането за цялостността и отделността на индивидите. Основните човешки атрибути са локализирани във вътрешния свят на отделния индивид.

Зависимият Аз представлява концептуализация на себе си като съществуващ във взаимоотношенията с другите и с контекста. Азът се чувства като постоянно свързан с другите, конституиран от околните и от общите с тях гледни точки за себе си и за света. Въпреки че чувства вътрешно пространство от идеи и ценности, Азът се разбира като непрекъснато намиращ се в отношения с контекста и с другите.

Взаимозависимото конструиране на Аза приема и разглежда близките други като интегрална част от себе си и собствения Аз. Такъв Аз принадлежи и иска да принадлежи. Извлича удоволствие от това да бъде част от група. Приема и търси задълженията и жертвите, които трябва да направи за другите членове на групата или за постигане на общото благо. Загрижен е за хармонията в групата и за това в групата да има разбирателство. При вземане на важни решения се обръща за съвет и помощ към близките други.

Как човек действа зависи от това с кои други хора е и къде – Азът се променя в зависимост от контекста и ситуацията. Например към хората с авторитет се отнася с респект и подчинение; йерархията и статусът заемат централно място във взаимоотношенията при този тип конструиране на Аза. Азът се разбира в контекста на това кому и как се дължи вярност. Той съществува в сложна мрежа от задължения и дължимо поведение, затова се чувства като конституиран от другите и от споделяните с тях гледни точки. Вътрешното пространство трябва да се контролира и често да се потиска, ако човек иска да поддържа връзките с другите.

Тези, които използват взаимозависим Аз, са по-склонни да преработват свързаната със себе си информация по специфичен за ситуацията начин и да отделят повече внимание на очакванията на другите хора. Например при разделянето на собственост те се чувстват длъжни да включат всички, които имат право, докато хората с независимо конструиран Аз се фокусират върху личните си права на собственост.

Хората с взаимозависимо конструиран Аз разбират мотивите и целите си в контекста на адаптиране към другите или поне сътрудничество с тях. Те изхождат от предположението, че и другите разбират техните мотиви и желания по същия начин. За разлика от тях, независимо конструираният Аз възприема контекста и другите като неща, които могат да се избягват, манипулират или

контролират, ако човек иска да постигне целите си. Дългът и задълженията се разглеждат като индивидуален избор.

Независимото конструиране на Аза е характерно за Северна Америка, Австралия и редица култури в Европа, а взаимозависимото конструиране на Аза – за голямата част от азиатските, африканските и южноамериканските култури и за предмодерните, докапиталистически общества.

Докато независимият Аз се дефинира като отделен от социалния контекст, със собствени граници, единен и фокусиран върху собствения вътрешен свят с неговите желания, мисли и емоции, взаимозависимият Аз се дефинира като свързан със социалния свят, пластичен, променящ се, фокусиран върху външните публични характеристики като статус, роли, приятелства и привързаности (Markus & Kitayama, 1991, p. 230).

Тези дълбоки разлики са отразени и в естествения език. В английския език терминът Аз (self) се използва с определителен член (the), което идва да покаже, че става въпрос за нещо унитарно, цялостно, подчертаващо консистентността на концепцията за себе си. В японския език думата *джибун* (думата за Аз) може директно да се преведе като състояща се от две части джи (своя) и бун (част), тоест разбира собствения Аз като своята част от по-голямо цяло. В зависимост от това от кое цяло е част в даден контекст Азът може да се променя (Kashima et al., 2004).

Голяма част от изследванията върху конструирането на Аза са направени в Съединените щати и източноазиатските страни. В Източна Азия културата се оформя на основата на конфуцианската традиция, затова отличителните страни на Аза в нея са от особено значение. Конфуцианството разглежда Аза едновременно като източник на индивидуалното поведение и като средство за осъществяване на идеалното общество. Ето защо тази традиция се стреми постепенно да формира моралния Аз чрез интернализиране на господстващия морален кодекс и моралните норми. Крайната цел на конфуцианския Аз е да постигне единство между себе си и обществото чрез саморазвитие и самооблагородяване, чрез самоконтрол и надрастване на себе си. Конфуцианският Аз се стреми към морално самоусъвършенстване, с което да надмogne себе си. Като резултат от самоусъвършенстването Азът все повече разширява границите си, за да приеме в себе си другите.

Традиционното китайско виждане на Аза е за променливо, гъвкаво, поемащо отговорност същество, което е обвързано с другите. В концепцията на Маркърс и Китаяма това е взаимозависимо конструиран Аз – той произтича от свързаността и взаимозависимостта с другите хора. Такова характеризиране на Аза локализира основните представи за себе си не в уникалния индивид, а в неговите социални връзки. Люо Лю (Lu, 2008) обаче подчертава, че за да се разбере какво представлява Азът в китайската традиция, трябва да се вземат предвид не само социалните отношения, но и самоусъвършенстването, моралният дълг и социалните задължения при концептуализирането на себе

си – без тези страни Азът би бил непълен. Това според изследователката е традиционният китайски Аз, който тя назовава „социално ориентиран Аз“. Разграничението между него и взаимозависимия Аз е в основното структуриращо отношение: при взаимозависимия Аз ударението пада върху отношенията с конкретните други, докато при социално ориентирания Аз акцентът е върху социума и приноса на индивида към него, което обаче става именно чрез самоусъвършенстването.

В противовес на традиционния китайски Аз, същността на Аза в западното общество според Л. Лю е в неговата ориентирана към индивида природа. Подчертават се личните способности, потребности, стремежи и права. Западният Аз има тенденцията да подчертава и да дава предимство на действената страна на човешката природа. Става необходимо да се постигне налагане на себе си, майсторство, управление на другите, разграничение, отделяне. Така се потиска общностната страна на човешката природа, която се изразява в стремеж към контакт, сътрудничество, съюзяване и приятелство с другите.

УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ ЖИВОТА И ЩАСТИЕ В РАЗЛИЧНИТЕ КУЛТУРИ

Тъй като смислите и понятията са оформяни от културата, самото разбиране какво представлява благополучието и как човек преживява щастието придобива културно специфични форми. Тези разлики се отнасят и до културно одобрените начини за постигане и поддържане на благополучието.

Като се има предвид по-голямото значение на удовлетворяването на другите в сравнение с удовлетворяване на себе си в колективистичните структури, удовлетвореността от живота също е различна. Щастието и удовлетвореността от живота в колективистичните култури е повлияно повече от социални и междуличностни аспекти на живота, отколкото в индивидуалистичните култури. Например (Oishi & Diener, 2001) намират, че азиатците, сравнени с американците, получават по-малко удоволствие от постигането на лични цели за забавление и приятно прекарване на времето, но получават повече удовлетворение от цели, насочени към другите – да доставят удоволствие на приятели и родители. Също така в изследване в 31 страни (Diener & Diener, 1995) става ясно, че докато самоуважението и удовлетворението от живота са позитивно свързани във всички страни, тази връзка е по-силна в индивидуалистичните страни, отколкото в колективистичните. Обратното, в колективистичните загрижеността за поддържане на хармонията в отношенията с другите хора има по-силна връзка с усещането за удовлетвореност от живота, отколкото това става в индивидуалистичните култури (Gabrenya & Hwang, 1996). Хармонията в отношенията и какъв е балансът в тях е по-важен предиктор на удоволствието от живота в Хонконг, отколкото в САЩ (Kwan, Bond, & Singelis, 1997).

За хората от колективистичните култури загрижеността за другите води до приятни, ориентирани към другите емоции и валидизира не само значението на другите, но и собственото усещане за Аза. Поради това равнището на възприемано уважение от страна на другите хора води до по-високо равнище на преживявана удовлетвореност от живота. Например за японските изследвани лица възприеманото уважение от другите е свързано с насоченото към другите самонаблюдение и удовлетворението от живота. За американските изследвани лица обаче самоуважението е свързано със самонаблюдението и удовлетвореността от живота (Hermann, Lucas, & Friedrich, 2008).

Л. Лю провежда изследване с китайски и американски студенти, които трябва да напишат свободно съчинение на тема „Какво е щастието?“. Всички съчинения си приличат по това, че щастието е разглеждано като желано и много положително състояние. Разликите се състоят в това, че китайските съчинения съдържат повече интроспективна насоченост със силен акцент върху духовното израстване и психологическо превъзходство. Американските съчинения изглеждат изпълнени с емоционален подем и възбуда, с по-голям стремеж към радост от живота във физическия смисъл на думата и се отнасят предимно към настоящето.

Заедно с това китайските студенти изглежда да искат по-балансиран живот, в който да се съчетават социалните очаквания с индивидуалните стремежи. Американските студенти изглеждат насочени предимно към личното щастие като най-висока ценност в живота и подчертават привързаността си към индивидуалната активност дори това да става за сметка на социалните ограничения.

Американската култура пропагандира постоянното преследване на личния интерес и награждава личния успех. Вписана в такъв културен контекст, основна характеристика на евро-американското разбиране за щастието е личната отговорност за постигането му. Под това се разбира, че всеки има неотменимо право на щастие, но заедно с това и че всеки е отговорен за собственото си щастие. Да бъдеш щастлив е лично постижение от висок ранг и американската култура е центрирана върху постигането на лично щастие. Ако човек не постигне щастието, това е като да не изпълни основното си предназначение. Изследванията показват, че щастието в тази култура има високи корелации с редица желателни характеристики като самоуважение, здраве и удовлетворение от живота (Diener & Diener, 1995).

Друга основна характеристика на евро-американското разбиране за субективното благополучие е активното търсене и действеността по посока на щастието. В това активно търсене на щастието човек реализира потенциала си, създава и постига цели. Активното преследване на благополучие и щастие, поемането на рискове, уменията да не се предава и да продължава към целта след неуспех са високо ценени от обществото качества. По този начин се постига и контрол върху обкръжението. С инфраструктурата на демокрацията и

равенството на хората пред закона, с правна система, която защитава индивида, с обичаи, които награждават индивидуалните постижения, възможностите за постигане на успех и благополучие от индивида са огромни.

Източноазиатското разбиране за Аза локализира най-важните репрезентации за себе си не в независимите атрибути на индивида, а в отношенията на човека с другите хора. В тази култура социалните обичаи, институции и медиите работят в посоката на развиване на начина на живот чрез отношенията с другите – подчертават социалните роли, статуса и членството в групи. По този начин се насажда приоритет на общото благосъстояние над индивидуалния интерес. Обществото награждава самоконтрола, добросъвестното изпълнение на ролите и усиленото самовъзпитание в посоката на очакваните от обществото начини на поведение.

Щастието в тази традиция се разглежда като постигане на високо ниво на изпълнение на отговорностите, произтичащи от социалните роли и чрез високо равнище на самовъзпитание и саморазвитие. Именно по този начин груповата хармония и благосъстояние могат да бъдат гарантирани. В този процес човек се чувства добре, като оказва повече внимание на другите, отколкото на себе си.

Друга съществена характеристика на източноазиатското разбиране за субективното благополучие е разбирането за диалектическия баланс. Щастието и нещастieto се разглеждат като две страни на една монета. Хората не бива да преследват щастието прекалено. Например японците имат тенденцията на колебание по отношение на щастието. Тя е свързана с древното разбиране за Ин и Ян. Както в космоса, така и в човешкия живот всичко е непрекъснат и безкраен цикличен процес между добро и зло, щастие и нещастие, благосъстояние и нищета. Щастието зависи от нещастieto, както и нещастieto е скрито в щастието.

УСПЕХЪТ В РАЗЛИЧНИТЕ КУЛТУРИ

Перцепциите за това кои са ключовите съставки на успеха също могат да се различават в отделните култури (Chang et al., 2004). При различното конструиране на Аза може да се очаква да има и има различно разбиране за това какво е успех и как да бъде постигнат той. В колективистичните култури се среща по-често взаимозависимото конструиране на Аза. Там Азът е по-вероятно да бъде съставен от или свързан с целите и постиженията на значимите други. От друга страна, при индивидуалистичните култури, където по-често се среща независимо конструираният Аз, Азът е по-вероятно да бъде изцяло съставен от или свързан с личните цели и постижения на индивида.

Хората с независимо конструиран Аз ценят постиженията, съревнованието, себеизразяването, тоа да открият и да изтъкват своите силни страни, да съзнават какво наистина желаят в живота си и да се стремят към него. Хората

с взаимозависимо конструиран Аз ценят кооперативността, това да се впишат, да се държат по подходящия начин и за тях е по-вероятно да допринасят за целите и стремежите на другите (Markus & Kitayama, 1991). Те се възприемат като преплетени с другите хора, поради което се стараят да отговорят на техните потребности (Kim & Sharkey, 1995; цит по Oetzel & Bolton-Oetzel, 1997). Ключов момент при мотивацията за постижение в китайската култура е, че отделният човек обикновено е дълбоко свързан с група хора, която споделя и славата от успеха, и срама от неуспеха на отделния човек (Chang et al., 2004).

Научните данни сочат, че конструирането на Аза действително играе важна роля при целеполагането. Хората с независимо конструиран Аз са по-склонни сами да определят своите цели, докато при хората с взаимозависимо конструиране на Аза другите по-често участват при целеполагането или дори изцяло поставят целите (Hunt, 2015). Изследването е върху академични цели на студенти и показва още, че макар и при двата типа конструиране на Аза автономното поставяне на целите на студентите да предсказва удоволствието им от участието в академичния курс, то тази връзка е по-силна при студентите с по-високи показатели по независимо конструиране на Аза. Проведен експеримент (Downie et al., 2006) също показва, че хората с независимо конструиран Аз са склонни да поставят приоритет върху личните цели и имат повече вътрешни (*intrinsic*) и припознати (*identified*) причини за своите цели. Вътрешните причини са свързани със забавлението, извличането на удоволствие и неподправения интерес към самото преживяване, докато припознатите причини са свързани с дълбокото убеждение, че тази цел е много важна. От друга страна, хората с взаимозависимо конструиране на Аза поставят приоритет върху вътрешногруповите цели и по-често посочват причини, свързани с чувството за дълг.

Гореспоменатият експеримент (Downie et al., 2006) също показва връзка между взаимозависимото конструиране на Аза и неуспешното следване на целите. В експеримента участват 85 студенти с различен културен произход, които са помолени да посочат четири свои лични цели за текущата седмица, да опишат тези цели по набор от характеристики (като например източника на мотивация, нивото на вложено усилие, конфликт между целите), както и да докладват своя окончателен прогрес. Сред студентите с взаимозависимо конструиране на Аза се наблюдават значимо по-високи нива на конфликт между целите и неуспеха да се следват предварително начертаните планове за справяне с възможни трудности или разсейващи фактори. Тези резултати могат да доведат до извода, че хората, които са с взаимозависимо конструиран Аз, имат трудности при преследването на своите цели и стремежи поради това, че се стараят да се впишат сред околните и да поддържат хармония с тях. Друга възможна причина за това е, че те имат повече несъвместими една с друга цели, тъй като при тях целеполагането не произтича изцяло и единствено от хомогенния източник на личните интереси и ценности, но също от

разнообразните интереси и ценности на значимите други. Въпреки това при конкретния експеримент съществуват и някои възможни причини за изкривяване при получените резултати. Първо, респондентите са помолени да посочат лични цели, а не цели изобщо – ако не беше налично това ограничение, би имало данни и за това какво се случва при двата типа на конструиране на Аза с други типове цели като груповите. Второ, експериментът е проведен в контекста на една индивидуалистична и висококонкурентна академична среда, където взаимозависимо конструируаният Аз вероятно е по-малко адаптивен. В заключение, има данни, че взаимозависимият Аз е свързан с по-малък прогрес при преследването на целите, но конкретно при личните цели, и то в индивидуалистична среда.

Изследване, проведено с гимназиални ученици в две колективистични култури (Филипините и Китай), показва, че социалните цели са позитивно свързани с адаптивното учене. Социалните цели представляват социална афилиация (търсене на принадлежност към група), социално одобрение (търсене на признание), социална загриженост (търсене на възможност да се прояви загриженост към и да се помогне на другите), както и социален статус (търсене на социален статус или власт чрез лидерство в групата). Тези резултати допълват изследванията в западните култури, които определят целите за постигане на майсторство като най-важния предиктор за задълбоченото учене и саморегулацията, като показват значимостта и на социалните цели (King, Ganotice, & Watkins, 2014).

Друго изследване (Cheng & Lam, 2013) също потвърждава ролята на социалните цели спрямо мотивацията за постижение. При хората с взаимозависимо конструиране на Аза социалните цели са свързани с намаляване на поведенията за избягване и с по-високата готовност за подобряване на представянето след неуспех. От друга страна, при хората с независимо конструиране на Аза се наблюдава точно обратното – социалните цели са свързани с увеличаване на поведенията за избягване и с по-ниската готовност за подобряване на представянето след неуспех.

Също така активното преследване на личния успех изглежда не е универсално ценено при всички култури. Всъщност подпомагането на другите и техния успех може да бъде по-инструментално за хората в култури, където взаимозависимият Аз доминира, тъй като по-този начин се укрепва принадлежността и вписването на индивида към мрежата му от контакти и се повишават шансовете тази мрежа на свой ред да осигури грижа и подпомагане на самия индивид (Markus & Kitayama, 1991).

В Китай се наблюдава по-голямо съмнение в себе си относно собственото постоянство, относно вродените способности и относно социалните връзки, отколкото в САЩ (Chang et al., 2004). Тези межкултурни различия се запазват дори когато в изследването се контролира вариацията при конструирането на Аза в двете култури. Въпреки това е възможно китайците всъщност да не

изпитват по-големи съмнения в себе си, а само да твърдят така, за да бъдат скромни, тъй като в китайската култура скромността е социално желателна.

В китайската култура се наблюдава положително отношение и към неуспеха. Известна китайска поговорка, която се преподава в повечето училища, е „Неуспехът е майката на успеха“. Тя отразява разбирането, че човек може да научи много ценни уроци след един неуспех и в крайна сметка той да се окаже полезен в бъдеще (Chang et al., 2004).

Има множество научни данни от изследвания в евро-американските култури, които разкриват тенденциите за атрибутивни грешки, свързани със запазване на егото (*self-serving biases*). Евро-американците докладват по-високи нива на самооценка и оптимизъм, по-склонни са да изразяват желание за овладяване, контрол и постижения. Културата окуражава желанието на хората да се чувстват успешни и щастливи, да се приемат и харесват. Тези послания могат да бъдат наблюдавани включително в рекламите и надписите на продуктите (Markus & Kitayama, 2010).

Метаанализ докладва, че в Япония практически не се наблюдават атрибутивни грешки, свързани със запазване на егото, т.е. успехите да се приписват на вътрешни фактори, докато неуспехите – на външни (Mezulis et al., 2004, цит. по Aldridge & Islam, 2012). Този тип атрибутивни грешки са типични за индивидуалистичните култури, където преобладава независимото конструиране на Аза; те служат за поддържането на висока самооценка. Японците се оказват по-склонни да приписват неуспехите си на стабилни вътрешни фактори, а успехите си на външни фактори или на вътрешни фактори, които обаче са нестабилни. Източноазиатските общества са исторически повлияни от конфуцианството, което е оформило тенденцията за самокритичен фокус върху собствените слаби страни.

Някои данни обаче не се съгласуват с тази линия на интерпретация. Например проучване показва, че при японските атлети се наблюдават повече вътрешни атрибуции при успех в сравнение с австралийските атлети (Aldridge & Islam, 2012). Достоинство на проучването е, че използва реалния контекст на Олимпийските игри, но самите данни са събирани от интервюта с атлети в медиите и поради това е възможно данните да са изкривени вследствие желанието на атлетите за себепредставяне в насока, различна от действителността, или пък самите журналисти да са изкривили до някаква степен информацията.

Друго важно различие се наблюдава при подходите за адаптация. Евро-американците са по-склонни да демонстрират висока вътрешна мотивация и тяхната дейност „често взема формата на оказване на влияние върху другите и околния свят“ (Markus & Kitayama, 2010, с. 428). В Далечния изток преобладаващата стратегия не е свързана с изменяне на съществуващата реалност, а с нагаждането на индивида към нея (Weisz et al., цит. по Markus & Kitayama, 1991).

Дж. Отцел и К. Болтън-Отцел изследват взаимовръзката между конструирането на Аза и различни дименсии на груповата ефективност (Oetzel & Bolton-Oetzel, 1997). Резултатите показват, че независимото конструиране на Аза е свързано с по-добра ефективност при решаването на задачата, докато взаимозависимото конструиране на Аза е свързано с по-добра ефективност на взаимоотношенията. Ефективността по отношение на задачата се отнася до качеството или количеството на резултатите от груповата работа, а ефективността на взаимоотношенията се отнася до груповата кохезия и способността на членовете на групата да работят отново в бъдеще. Изследователите твърдят, че и двата типа ефективност са важни и за хората с взаимозависимо, и за хората с независимо конструиране на Аза, но възгледите за това какъв е пътят към постигане на груповите резултати и ефективност са това, което се различава: хората с независимо конструиране вероятно възприемат високата продуктивност като ключа към добрите взаимоотношения в групата, докато при взаимозависимото конструиране на Аза вероятно добрите взаимоотношения в групата се възприемат като ключа към високата продуктивност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Различията в конструирането на Аза (взаимозависимо или независимо) предопределят и множество различия както в разбирането за това какво е успех и щастие, така и в начините за постигане на успеха и щастието.

При взаимозависимия Аз и в колективистичните култури щастието е в много по-голяма степен повлияно от връзките с другите и социалната сфера на индивидуално функциониране. При индивидуалистичните култури, където преобладава независимото конструиране на Аза, самоуважението се оказва по-значимо за удовлетвореността от живота, докато при колективистичните култури по-значимо е уважението от другите. В колективистичните култури също така към щастието имат отношение постигането на хармония с околните, както и постигането на баланс между индивидуалните стремежи и социалните очаквания. В индивидуалистичните култури щастието се преследва активно и бива възприемано като лична отговорност, тъй като човек не чувства в такава степен необходимостта да съгласува своите потребности с другите и е в значителна степен свободен от социални ограничения.

Хората с независимо конструиран Аз са по-склонни да поставят сами своите цели и да ги преследват усърдно. Хората с взаимозависимо конструиране са по-склонни да подпомагат стремежите на другите, при тях успехът се споделя от групата. Също така при тях другите участват в процеса на целеполагане. Възможно е и точно заради това при тях да се наблюдава наличието на цели, които влизат в конфликт помежду си в по-голяма степен. При хора с независимо конструиран Аз личните цели изглежда имат по-голяма мотивационна функция, докато при взаимозависимо конструираните са по-значими

социалните и групови цели. Атрибутивните грешки, свързани с поддържане на егото, са характерни за индивидуалистичните култури, но не и за колективистичните.

При източноазиатците разбирането е, че нито щастието, нито успехът трябва да бъдат преследвани прекалено настойчиво. Освен това щастието и нещастieto са разглеждани като взаимосвързани, като една цялост. Аналогично е и схващането за успеха и неуспеха.

ЛИТЕРАТУРА

- Aldridge, L. J. & Islam, M. R.** (2012). Cultural differences in athlete attributions for success and failure: The sports pages revisited. *International Journal of Psychology*, 47(1), 67–75.
- Chang, L., Arkin, R. M., Leong, F. T., Chan, D. K. S. & Leung, K.** (2004). Subjective Overachievement in American and Chinese College Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(2), 152–173. <http://doi.org/10.1177/0022022103260461>
- Cheng, R. W. & Lam, S.** (2013). The interaction between social goals and self-construal on achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 38(2), 136–148. <http://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2013.01.001>
- Diener, E. & Diener, M.** (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and *self-esteem*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Downie, M., Koestner, R., Horberg, E. & Haga, S.** (2006). Exploring the relation of independent and interdependent self-construals to why and how people pursue personal goals. *The Journal of Social Psychology*, 146(5), 517–531. <http://doi.org/10.3200/SOCP.146.5.517-531>
- Gabrenya, W. K. & Hwang, K. K.** (1996). Chinese social interaction: Harmony and hierarchy on the good earth. In M.H.Bond (Ed.), *The handbook of Chinese psychology* (pp. 309–321). Hong Kong: Oxford University Press.
- Hermann, A. D., Lucas, G. M. & Friedrich, J.** (2008). Individual differences in perceived esteem across cultures. *Self and Identity*, 7, 151–167.
- Hunt, S.** (2015). *Examining the Effects of Self-Set vs. Socially-Set Academic Goals and Self-Construal on Course Enjoyment*. Undergraduate Honors Theses. Paper 25. Retrieved at http://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1025&context=psychK_uht
- Kashima, Y., Kokubo, T., Kashima, E. S., Boxall, D., Yamaguchi, S. & Macrae, K.** (2004). Culture and self: Are there within-culture differences in self between metropolitan areas and regional cities? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 816–823.
- King, R. B., Ganotice, F., & Watkins, D. A.** (2014). A cross-cultural analysis of achievement and social goals among Chinese and Filipino students. *Social Psychology of Education*, 17(3), 439–455. <http://doi.org/10.1007/s11218-014-9251-0>
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H. & Singelis, T. M.** (1997). Attitudes and Social Cognition, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 73(5), 1038–1051.

- Lu, L.** (2008). Culture, self, and subjective well-being: Cultural psychological and social change perspectives. *Psychologia*, 51(4), 290–303.
- Markus, H. R. & Kitayama, S.** (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Markus, H. R. & Kitayama, S.** (2010). Cultures and Selves: A Cycle of Mutual Constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430. <http://doi.org/10.1177/1745691610375557>
- Oetzel, J. G. & Bolton-Oetzel, K.** (1997). Exploring the relationship between self-construal and dimensions of group effectiveness. *Management Communication Quarterly*, 10(3), 289–315. <http://doi.org/0803973233>
- Oishi, S. & Diener, E.** (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1674–1682.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ ИНОВАЦИОННОТО ПОВЕДЕНИЕ

ТАТЯНА ЙОРДАНОВА

*Докторант към Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
tania_jd@abv.bg*

Татяна Йорданова. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ ИНОВАЦИОННОТО ПОВЕДЕНИЕ

В студията се анализират основните теории за предпоставките и същността на иновационното поведение. Централно място е отделено на концепцията на Е. Роджърс за социалната дифузия, както и на критиката на създадения от него модел. Теорията на Бас и Моделът на технологичното приемане се разглеждат като развитие и обогатяване на концепцията за иновационното поведение, подкрепено с резултати от емпирични изследвания. На основата на направения анализ иновационното поведение се определя като ново, нестандартно поведение, което предполага определен набор от личностни характеристики и подходяща среда за разгръщане на личностния потенциал и трансформирането му в реално поведение.

Ключови думи: иновационно поведение, дифузия, иноватори, иновативност

Tatyana Yordanova. THEORETICAL APPROACHES TO INNOVATIVE BEHAVIOUR

The study is an analysis of the basic theories on the assumptions and the essence of innovative behaviour. Central place is given to E. Rogers's concept on social diffusion, as well as to criticism of the model that he created. The Bass theory and the Technology acceptance model are regarded as further development and enrichment of the basic concept of innovative behaviour, as they are supported by empirical research data. Based on the analysis, innovative behaviour is defined as a new, unusual behaviour, suggesting a certain set of personality characteristics and a suitable environment for the development of personal potential and its transformation into real behaviour.

Keywords: innovative behaviour, diffusion, innovators, innovativeness

В последните десетилетия иновационното поведение като теоретичен проблем и като реално явление привлича вниманието както на изследователи, така и на практики. Причина за безспорния интерес е възлагането на решението на редица съвременни проблеми на иновационните идеи.

Същността на „иновационното поведение“ се описва както от икономисти и психолози, така и от представители на други науки. И ако понятието „поведение“ отдавна е дефинирано (макар и нееднозначно в зависимост от теоретичната парадигма, от която тръгват изследователите), то същността на иновационното поведение поставя много нови проблеми и предизвикателства. Това се дължи не само на сравнително новото в исторически план понятие „иновация“, но и на проявлението му в различни обществени сфери – от теорията през организацията до потреблението. Това е и една от причините за различията в дефинициите, които включват както предпоставките, така и проявлението и последиците от иновационното поведение (Schumpeter, 2008; Kohls, Uhl, 1990; Rogers, 1983 и др.).

Въпреки нарастващия интерес към разглеждания феномен, в публикациите намират място преди всичко анализите на същността и стимулирането на иновационното поведение. За да се стигне до него обаче трябва да се отдели и необходимото внимание на наличието и проявлението на иновационния потенциал на личността.

Независимо в коя сфера се проявява иновационното поведение, неговите характеристики са идентични и тяхното разкриване може да се проследи в произведенията на редица автори.

Й. Шумпетер за иновационното поведение

Терминът „иновация“ се въвежда от Й. Шумпетер в началото на ХХ в. Както тогава, така и сега на иновациите се възлагат надежди за преодоляване на икономическата криза, макар че неговото съдържание във времето се обогатява и развива. В своята „Теория на икономическото развитие“ Шумпетер описва основните параметри на иновационното поведение – внедряване на нов продукт, на нов метод на производство, на нова организационна структура, както и откриване на нови пазари и източници на суровини (Schumpeter, 2008). Както се вижда, описанието е достатъчно широко по обхват и на практика посочва всички сфери, където могат да се приложат иновациите.

Развитието на обществото и задълбочаването на изследванията по посока на предпоставките на иновационното поведение естествено водят до разширяване на представата за изследвания феномен. Дори самият Шумпетер посочва като негова важна предпоставка икономическата динамика, както и ролята на предприемачите, които са основният двигател на иновационния процес. „Разширяването“ на представата не може да не включи и „главната вътрешна причина“ (според Шумпетер) на икономическото развитие – твор-

ческият потенциал на предприемачите, които трябва да материализират новите идеи в конкретни действия и краен продукт. И ако Шумпетер свързва иновациите преди всичко с икономиката, то следващите изследователи на иновационното поведение проектират тази дейност върху всички сфери на обществения живот, което води и до допълване, разширяване и задълбочаване както на разбирането за същността на иновациите, така и на процеса и дейностите по тяхното приложение.

В по-късните работи на Шумпетер се появява и друга, важна от съвременна гледна точка идея – за последствията от въвеждането на иновациите, изразяващи се в разрушаване на съществуващите структури. Тази „двудеинна“ същност на нововъведенията – съзидателната и разрушителната – е в основата на някои от бариерите пред иновациите, чието изучаване очертава нови изследователски полета за представители на различни науки.

Теория за социалната дифузия на Е. Роджърс

Ако Шумпетер поставя началото на изследването на иновационното поведение, то Е. Роджърс би могъл да се определи като съвременния автор, създал една цялостна концепция за него. Анализирайки резултатите от над 3000 емпирични изследвания, той изгражда теория, в чиято основа е моделът на дифузия на иновацията. Роджърс прави важното разграничение между приемане и дифузия, въпреки че някои автори ги разглеждат като синоними (Gatignon, Robertson, 1989; Kelley, Brooks, 1991). Приемането е психичен процес, който започва с възприемането на иновацията и завършва с формирането на дейностна готовност за прилагането ѝ в практиката. Дифузията се определя като групов процес, при който процесите на приемане са обхванали определена част от членовете на една социална система (Rogers, 2003).

Важен аспект на създадения модел е отчитането на ролята на социокултурните фактори, сред които важно място и значение има комуникационният процес. Като основен елемент в дифузионния модел Роджърс включва и времето. В ситуация на изключителна динамика на социалните процеси, особено в сферата на бизнеса, времето за протичане на процеса на дифузия може да се окаже решаващо за утвърждаване на иновацията. Забавянето на процеса я поставя под риск да бъде „изместена“ от нова идея, която е успяла чрез по-интензивна и ефективна комуникация да бъде приета от потенциалните ѝ потребители. Анализът на променливата „време“ в процеса на дифузия е довел автора до разкриване на неговото присъствие в три аспекта на разглеждания процес (пак там).

Първият е времето, необходимо за вземане на решение за приемане на иновацията. Доколкото това е индивидуален процес, включващ различни етапи със силна когнитивна доминантност, както продължителността му, така и крайният резултат са обусловени от чертите на личността, преди всичко

от информационната ѝ активност, начина на преработка на информацията и склонността към риск. Когнитивната активност на личността се явява основно средство за преодоляване на множеството бариери, стоящи пред приемането на иновацията.

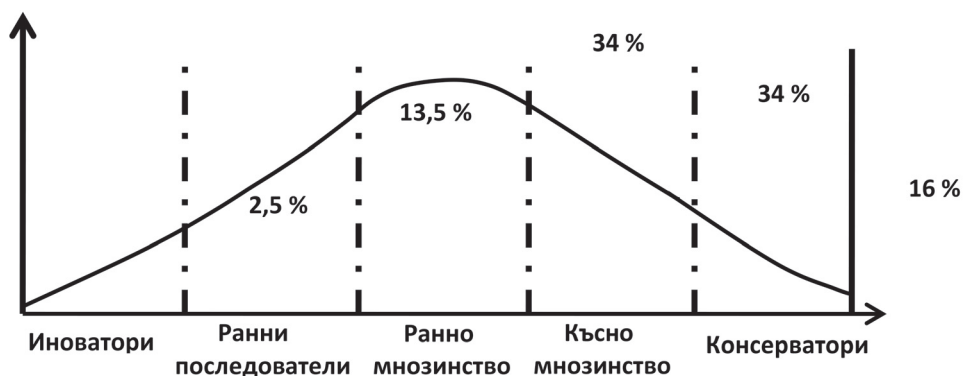
Благодарение на възприетата и преработена информация в етапа на *знание* несигурността относно ползите и опасенията по отношение на потенциалните рискове се редуцира и личността може да си даде отговор на въпроса какво представлява иновацията и да я свърже със своите потребности. Така се преминава в следващия етап – на *формиране на убеждение*. Индивидът излиза от пасивната си роля на получател на информация и започва активно да я преработва, което може да провокира допълнително информационно търсене в зависимост от предизвикания интерес. Влиянието на масмедията от предходния етап отстъпва място на междуличностната комуникация, тъй като тя предоставя оценъчна информация (пак там). Междуличностните информационни мрежи са в състояние както да намалят, така и да увеличат съществуващата несигурност относно резултата от приемането на иновацията. Обикновено хората филтрират достигащата до тях информация, като се доверяват на получената от близкото социално обкръжение (Sherry, 1997).

На следващия етап, в резултат на събраната и преработена информация, личността *взема решение* относно по-нататъшното си поведение спрямо иновацията, т.е. дали да я приеме или отхвърли като алтернатива за задоволяване на конкретната потребност. Роджърс отбелязва, че приемането е резултат от оценката на иновацията. Възможността нововъведението да бъде тествано в ограничен мащаб ще увеличи вероятността му за приемане, тъй като субектът ще има възможност да се убеди на практика в неговата полезност. Взетото на този етап решение не е окончателно и може да бъде променено по-късно. Според Роджърс са възможни четири изхода от тази фаза: 1) индивидът да приеме иновацията за постоянно, тъй като я възприема като подходяща алтернатива за задоволяване на конкретна потребност; 2) да отложи приемането за по-късен етап вследствие на различни социални, финансови или други причини; 3) да прекрати процеса – когато новата идея първоначално е приета, но впоследствие е отхвърлена; 4) да я отхвърли окончателно – иновацията се елиминира като възможна алтернатива (Rogers, 2003).

След протичането на посочените когнитивни процеси следва реалното поведение, насочено към *внедряване* на иновацията. Приложението ѝ в конкретна сфера може да предизвика допълнителна информационна активност, но вече във връзка с организационните и техническите умения, необходими за осигуряване на подходящи условия за нейното функциониране (Rogers, 2003). На този етап индивидът променя своето поведение, а впоследствие използва иновацията в ежедневието си. В зависимост от резултата от нейното приложение личността може да продължи да я използва или да преустанови употребата ѝ, като я замени с друга алтернатива.

Последният етап от процеса на приемане на иновацията е *затвърждаването*. Тук индивидът търси доказателства, за да потвърди правилността на направения от него избор и да намали появилия се когнитивен дисонанс (пак там).

Вторият начин, по който времето се включва в дифузионния процес, е свързан с иновативността на личността. Роджърс я дефинира като степента, в която едно лице относително по-рано приема иновацията в сравнение с другите членове на социалната система. Обвързвайки иновативността с времето на приемане, той описва пет категории потребители: иноватори – 2,5%, ранни последователи – 13,5%, ранно мнозинство – 34%, късно мнозинство – 34% и консерватори – 16% (пак там). Всяка от посочените групи включва индивиди с общи черти и ценности по отношение на приемането на иновации (Brancheau, Wetherbe, 1990; Moore, 1999; Rogers, 2003). Графично те се представят чрез така наречената камбанообразна крива на модела на приемане (фиг. 1).



Фигура 1. Категории приемащи според модела на Роджърс (Rogers, 2003)

Иноваторите са първите, които решават да изпробват иновацията. Те са млади, социално активни и отворени към новото. Притежават значителен финансов ресурс и са склонни към риск (Moore, 1999; Rogers, 2003; Gatignon, Robertson, 1985). Имат важно място в хетерофилната или вертикална комуникация поради високата си техническа компетентност и множеството си социални контакти, излизащи извън рамките на социалната им група (Rogers, 2003).

Следващата категория са ранните последователи или т.нар. лидери на обществено мнение. Те се ползват с доверието на останалите членове на групата и силно повлияват техните нагласи и поведение. Влиятелната им позиция се определя от социалната им достъпност и високата компетентност в съответната продуктова категория. На базата на различни информационни източници те правят обективна оценка на иновацията, която впоследствие предават на своето обкръжение (Kaasinen 2005; Rogers, 2003). Лидерите на обществено мнение са важен фактор в хоризонталната или хомофилната комуникация.

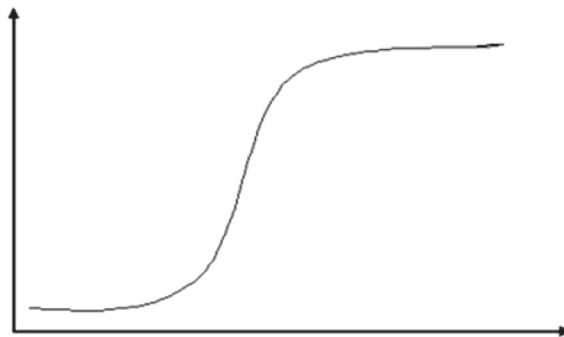
Намирайки се в центъра на множество междуличностни информационни мрежи, хоризонталните лидери притежават потенциал да ги активират и така да ускорят процеса на дифузия (Rogers, 2003).

Основни характеристики на ранното мнозинство са респектът и предпазливостта, с която се отнасят към иновациите, въпреки че ги приемат по-бързо, отколкото останалите членове в тяхната група (Geoghegan, 1994). Те активно се включват в междуличностните комуникационни мрежи и се доверяват на преценката на лидерите на обществено мнение. По този начин подпомагат разпространението на иновацията (Rogers, 2003). Уникалната позиция на тази категория между ранните последователи и късното мнозинство определя ключовата им роля на свързващо звено в дифузионния процес.

Групата на късното мнозинство приема иновацията, след като останалите от тяхното обкръжение вече са го направили. Те са скептично настроени към новата идея, внимателно обмислят и преценяват ползите и рисковете от нейното приложение (Gouws, Rheede van Oudtshoorn, 2011; Kaasinen, 2005). Обикновено приемат иновацията вследствие на икономически и социален натиск (Rogers, 2003).

Изоставащите или консерваторите последни приемат новата идея. Те са насочени към традициите, изпитват несигурност пред новото и промяната и имат ограничени социални контакти (пак там).

Третият аспект на включване на времето в дифузионния процес е свързан с относителната скорост, с която иновацията се разпространява сред членовете на социалната система. Обикновено тя се измерва с броя на индивидите, приемащи новата идея в определен период от време. Графично се представя чрез т. нар. S-образна крива (виж фиг. 2). Първоначално иновацията се възприема от малък брой индивиди, като постепенно във времето числеността им нараства, докато се стигне до критичното множество, т.е. до момента, в който достатъчно голям брой лица са приели иновацията или т.нар. „период на насищане“ (Rogers, 1983).



Фигура 2. S-образна крива на интензивност на дифузионния процес (Rogers, 2003)

Скоростта, с която се усвоява нововъведението, зависи от много и различни променливи – характеристики на индивида, атрибути на иновацията, комуникационни канали, социална система и др. Роджърс подчертава ролята на ранните последователи, които повлияват решенията на по-късно приемащите иновацията и служат като модели за подражание (пак там).

Освен времето друг важен компонент от модела на Роджърс е включването на комуникацията като условие за протичането на дифузионния процес. Авторът поставя в основата на дифузията информационния обмен между членовете на социалната система. Той се осъществява посредством комуникационни канали, които са и носители на съобщението. Съществуват два основни канала, по които информацията за иновацията достига до потенциалните приемачи – масмедии или средства за масово осведомяване и междуличностна комуникация. Те притежават потенциал да влияят върху нагласите и моделите на поведение.

Информацията от масмедииите се разпространява до широка аудитория или до всеки, когото би могла да заинтересува. Те са най-бързият и ефикасен начин съобщението за иновацията да достигне до възможно най-голям брой потребители, независимо от тяхното желание, т.е. дали съзнателно се стремят към подобна информация или не (Rogers, 2003). Този факт е от особено значение, когато става дума за нововъведение, тъй като индивидът не е информационно активен и единственият начин да разбере за неговото съществуване е именно чрез медиите.

Междоличностната комуникация е обмен на информация между членовете на една социална система чрез директен контакт лице в лице, като тук можем да добавим и индиректния контакт посредством технически средства. Този вид комуникация е по-ефективна, когато става дума за убеждаване на индивида да промени своя модел на поведение и да приеме иновацията (Rogers, 2003; Midgley, Dowling, 1978). Причината за това се крие в оценъчния характер на предаваната информация и високото доверие в близкото социално обкръжение като информационен източник. При този вид комуникация изборът се основава на „принципа на социално доказателство“, т.е. използва се опитът на вече изопробвалите иновацията (Алешина, 2006).

Освен масмедииите и междоличностната комуникация може да бъде добавен и интернет като значим информационен канал. Интернет пространството обединява различни традиционни и електронни печатни медийни форми, които са успешно адаптирани към виртуалната среда и огромната по обем информация под формата на споделени мнения, оценки и личен опит чрез различните форуми, чатове и уебблогове.

Моделът за социалната дифузия на Роджърс съчетава ефекта на въздействие на междоличностната комуникация и средствата за масова информация в процеса на дифузия, подобно на модела на Лазерсфелд за двустепенния информационен поток. От една страна, медиите информират лидерите на

обществено мнение, а те оказват информационно въздействие върху останалите индивиди (цит. по Резепов, 2009). Двата комуникационни канала имат различно влияние в отделните етапи на процеса на приемане на иновацията и са различни за отделните категории приемащи. Масмедите имат водеща роля в етапа на знание, когато става дума за привличане на внимание и разпространяване на информация за иновацията. Междуличностната комуникация е по-ефективна в последните фази (оценка, решение), когато трябва да се убеди индивидът да промени своето поведение и да приеме нововъведението (Rogers, 2003). Иноваторите са повлияни основно от масмедите или външно за социалната система въздействие, докато при другите категории по-силно влияние има междуличностната комуникация, т.е. вътрешно за социалната система въздействие (Mahajan et al., 1990; Rogers, Shoemaker, 1971; Rogers, 2003).

В своята теория Роджърс разграничава комуникационния процес на хомофилен и хетерофилен. Комуникация, която се осъществява между индивиди с подобни социални и личностни характеристики, се обозначава като хомофилна. Тя е ефективна и силно убеждаваща. Не изисква влагане на допълнителни усилия, тъй като комуникационните партньори споделят общ език, вярвания и общи значения. Тя е често срещана поради естествената склонност на индивидите да общуват с подобни на тях и е провокирана от физическа и социална близост. Хетерофилната комуникация се осъществява между субекти, различаващи се по своите личностни и социални характеристики. В сравнение с хомофилната тя се среща много по-рядко, но е по-ефективна от гледна точка на трансфера на знания за иновацията, стоящ в основата на процеса на приемане. Един от основните проблеми в обмена на информация за иновацията е преобладаващата хетерофилна комуникация. Това, от своя страна, води до неефективен информационен обмен, тъй като индивидите общуват на различен език. От друга страна обаче естеството на дифузията предполага известна разлика в техническите компетенции на участниците, за да е налице информационен трансфер (Rogers, 2003). Оттук може да се направи извод, че съчетаването на принципите на хомо- и хетерофилността е пътят към успешното проникване на иновацията в социалната система.

Социалният аспект на иновационното поведение Роджърс подчертава чрез включването в дифузионния модел на социалната система като контекст на разглеждания процес. Тя би могла да подпомогне и ускори решението за приемане на иновацията, като предостави необходимите условия за това, или да го забави и отложи във времето. Със своите характеристики – структура, културни ценности, норми и традиции, тя определя стандартите и рамките на допустимото поведение и така повлиява скоростта на дифузионния процес (пак там). Колкото по-близка и съответстваща на ценностите и съществуващите поведенчески модели е една иновация, толкова по-лесно ще бъде възприета от членовете на системата и обратното, колкото по-несъвместима е тя с ценностите и моделите, толкова по-резистентно ще бъде поведението на личността.

Различните култури имат значително влияние върху процеса на приемане на новата идея и иновативността на личността (Rogers, 2003; Raju, 1980; Flynn, Goldsmith, 1993; Goldsmith, 1983; Schaninger, Sciglimpaglia, 1981). Някои са отворени към новото и промените, докато други са по-консервативни и са неблагоприятен социален фон за протичане на разглеждания процес.

На ролята на средата обръща внимание и Уинтър. Според него иновационното поведение се детерминира от способността на индивида да отговори на промяната в средата (Winter, 2003). Тази способност намира проявление в две основни форми. Първата е специфично решение на проблем – когато е налице еднократна промяна в средата, а втората е динамична способност, която е придобита и изразява уменията на индивида да променя моделите си на поведение в отговор на измененията в средата с цел повишаване на неговата ефективност (Zollo, Winter, 2002).

Според Даманпур и Гопалакришнан промяната в средата има две измерения, които са в състояние да повлияят иновационното поведение. Първото е нейната стабилност и отразява честотата и размера на промяната, а второто е предвидимостта и се свързва с очакваните промени (Damanpour, Gopalakrishnan, 1998). Така средата като контекст на иновационното поведение може да се разглежда като стабилна (промените се осъществяват бавно и по предсказуем начин) и силно променлива (промените са бързи и непредвидими) (Ambrosini et al., 2009; Eisenhardt, Martin, 2000).

Теорията за социалната дифузия на Роджърс е широко приета и използвана в различни научни области, но в същото време е и силно критикувана.

Бенар и Тушман допълват модела, като разграничават два основни етапа в иновационното поведение. Първият е на отговор или реакция към новото и се наблюдава, когато поведението е демонстрирано за първи път. Вторият е на рутинизация или на развитие на умения и рутина. На този етап индивидът все още експериментира с различни алтернативни подходи, за да открие оптималното решение (Benner, Tushman, 2002).

Петерсън оспорва неподкрепеното с емпирични доказателства твърдение на Роджърс, че кривата на приемане при всички иновации има нормално разпределение. Според него не може да се очаква, че това ще бъде валидно за всеки отделен случай, тъй като огромен брой фактори повлияват процеса (Peterson, 1973).

Бандура посочва, че разпространението на иновациите ще се осъществява с различна скорост, тъй като съществуват различни изисквания за тяхното приемане. Скоростта ще зависи от това дали индивидът, който желае да приеме нововъведението, разполага с необходимите средства (умения, финансови ресурси и пр.), за да отговори на тези изисквания. Може да се окаже, че личността не притежава нужния потенциал за промяна и тогава няма да се стигне до приемане на иновацията, независимо от желанието ѝ за това (Bandura, 1977).

Лайтинен и Дамсгард, на базата на емпирични доказателства, установяват, че личността не винаги преминава през всичките етапи на процеса на приемане на иновацията. Според тях индивиди от категорията на консерваторите понякога се оказват по-далновидни, отколкото иноваторите, изчаквайки убедителни доказателства за ползите от нововъведението (Lyytinen, Damsgaard, 2001).

Времето на приемане на иновацията и обобщените характеристики на отделните категории приемачи са също подлагани на критика (Scott, Bruce, 1994). Те са полезни от гледна точка на описание на моделите на приемане в социалната система, но от друга страна, тези „определящи характеристики“ подценяват уникалността на отделната личност. Индивиди, принадлежащи към една и съща група, могат да имат повече сходни характеристики с личности от друга група, отколкото помежду си.

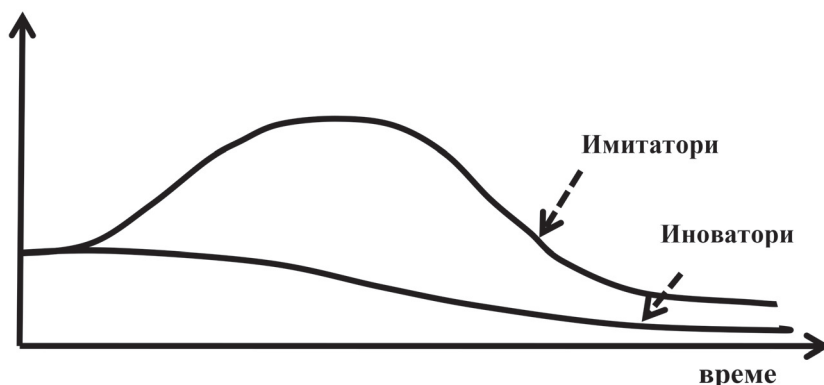
Чартърс и Пелегрин смятат, че не е възможно да бъдат определени единни критерии за приемане или отхвърляне на нововъведението, тъй като липсва ясно дефиниране на самото понятие „иновация“ (Charters, Pellegrin, 1972).

Въпреки критиките към модела на Роджърс, предизвикани от неговата всеобхватност и недостатъчно емпирично подкрепление, в него се анализира връзката между иновационното поведение и предпоставките му и така се очертават перспективи за бъдещи изследвания. Особен интерес за изследователите представляват факторите, които инициират иновационното поведение. На базата на емпирични изследвания са идентифицирани няколко движещи сили, приложими както на индивидуално, така и на групово/организационно ниво – *промени в заобикалящата среда* (Hannan, Freeman, 1989; Scott, 1995 и др.); *характеристики на личността*, респективно на организацията (Cheng, Kesner, 1997; Rogers, 2003 и др.); и *поведение на индивида в миналото* или резултата от неговите действия (Greve, 1998, 2003 и др.). Установяването на основните фактори, детерминиращи иновационното поведение, ще подпомогне по-доброто разбиране на сложната същност на феномена.

Дифузионен модел на Бас

Иновационното поведение се разглежда и от Франк Бас, който създава модел за прогнозиране дифузията на иновациите чрез използване на математически методи (Bass, 1969). И според него поведението на потенциалните приемачи на нововъведението се определя от две основни сили – средствата за масова информация и междуличностната комуникация (Mahajan, Muller, Bass, 1990). На тази основа Бас разграничава две категории индивиди. Първата се състои от субекти, които в процеса на приемане на иновацията са повлияни единствено от средствата за масова информация. Те са наречени „иноватори“ и не се влияят от мнението и опита на социалната среда. Втората категория включва индивиди, които приемат иновацията в резултат на

междудличностна комуникация. Те са наречени „имитатори“ и са повлияни от иноваторите, които вече са използвали нововъведението (Bass, 1969). С други думи, една част от индивидите ще са мотивирани да приемат новата идея вследствие на своята иновативност, а другата – от взаимодействието с вече придобилите опит с нея (принцип на социалното доказателство). С нарастващата числеността на използвалите нововъведението се увеличава социалният натиск върху останалите, които все още не са го направили. Това означава, че скоростта на разпространение на иновацията в определен период от време ще нараства с увеличаване броя на индивидите, които вече са я приели. Според Бас (пак там) „иноваторите“ присъстват на всеки етап от дифузионния процес, но тяхното влияние ще намалява във времето, докато числеността на „имитаторите“ ще нараства вследствие на увеличаващия се социален натиск. По този начин дифузионният процес следва т.нар. S-образна крива (фиг. 3).



Фигура 3. S-образна крива на дифузионния процес (Bass, 1969)

Моделът на Бас е широко приет и използван за прогностични цели (Robinson, Lakhani 1975; Dodson, Muller 1978 и др.), като е бил разширяван и модифициран. Додсън и Мюлер го определят като непълен, тъй като отчита само поведенческото и социалното влияние върху времето на приемане на иновацията. Икономически фактор като цената е пренебрегнат. Според тях времето за приемане на новата идея от социалната система ще зависи не само от взаимодействието между иноватори и имитатори, но и от скоростта, с която се променя цената. На тази база те включват и икономически фактори в модела (Dodson, Muller, 1978). В тази посока е и работата на Робинсън и Лакани, които също разглеждат ролята на цената в дифузионния процес (Robinson, Lakhani, 1975).

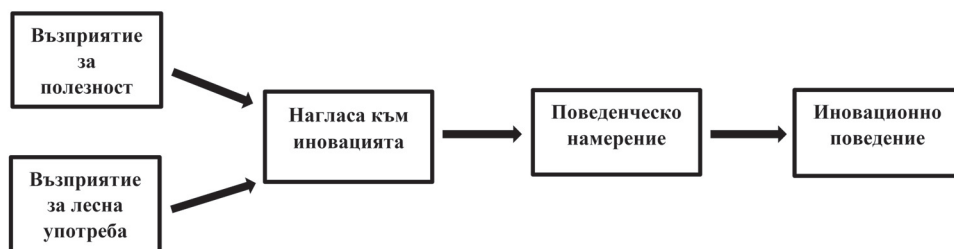
Друго допълнение към модела на Бас е свързано с комуникационните канали като основен фактор, повлияващ решението на индивида да приеме иновацията. То е предложено от Тани и Дерджко, които оспорват твърдението,

че средствата за масова информация влияят само на иноваторите. Според тях масмедията въздействат и върху двете категории, но от междуличностната комуникация са повлияни само имитаторите (Tanny, Derzko, 1988). Критика предизвиква и предпоставянето на хомогенността на индивидите по отношение на решението им за приемане на иновацията. Според Бас всички индивиди в социалната система безусловно ще приемат нововъведението, без значение дали са повлияни от своята иновативност или вследствие на комуникацията с вече приелите я (подражателни тенденции). Авторите посочват, че дифузионният модел не описва процеса на взаимодействието между иноватори и имитатори (пак там).

Независимо от критиките, моделът на Бас се използва с прогностични цели.

Модел на технологичното приемане на Дейвис

Моделът на технологичното приемане на Дейвис (Davis, 1986) е създаден на основата на теорията за причинното (мотивираното) действие на Фишбейн и Айзен, според която хората са рационални същества и внимателно преценяват последиците от своите действия, преди да решат дали да се ангажират с тях (Fishbein, Ajzen, 1975). Така поведението на индивида в иновационния процес ще се определя от възможните последици, които ще формират поведенческо намерение. То се разглежда като основен предиктор на поведението на личността към иновацията и се определя от индивидуалните нагласи към иновационното поведение и от субективните норми (Ajzen, Fishbein, 1980). Тръгвайки от тази изходна позиция (основната теза на теорията на Фишбейн и Айзен), моделът на Дейвис е по-конкретен и обяснява приемането и използването на технологични иновации от индивида. Според него реалното иновационно поведение (в случая действителното прилагане на нововъведението) се определя от намерението на личността да използва иновацията, а то, от своя страна, е повлияно от нагласата и убеждението за нейната полезност (Davis, 1986) (фиг. 4).



Фигура 4. Модел на технологичното приемане (Davis, 1986)

Възприятията за лесна употреба и полезност повлияват атитюда към иновацията. Възприетата полезност се определя като степента, в която човек вярва, че прилагането на нововъведението ще подобри неговата ефективност. Възприятието за лесна употреба е степента, до която индивидът смята, че използването на иновацията ще е лесно и няма да изисква допълнителни усилия от негова страна (пак там).

Нагласата и намерението на индивида за използване на нововъведението са другите два конструкта в модела. Атитюдът е дефиниран като оценката на личността относно целесъобразността на внедряване на иновацията в практиката. Той е благоприятното или неблагоприятното отношение към използването ѝ (пак там). Поведенческото намерение се определя като количеството усилия, които човек е готов да вложи (Eagly, Chaiken, 1993). Колкото по-полезна и лесна за употреба се възприема една иновация, толкова по-положителна ще бъде нагласата към нея и следователно ще се формира поведенческо намерение, а то ще доведе до реално иновационно поведение.

На базата на емпирични изследвания Дейвис (Davis et al., 1989; Davis, 1989) установява, че поведенческото намерение се оказва реален предиктор на иновационното поведение. Между двата конструкта съществува значима и силна по степен връзка. Подобна връзка е открита и между възприетата полезност на иновацията и поведенческото намерение. Значима корелация е установена и между възприятията за полезност и лесна употреба, от една страна, и реалното поведение към иновацията, от друга. Според автора възприетата полезност на нововъведението е най-важният фактор, обуславящ поведението. Сун и Джанг също потвърждават този извод (Sun, Zhang, 2003). Възприетите ползи от внедряването на иновацията в ежедневието могат да мотивират индивида да положи по-големи усилия и да преодолее трудностите при взаимодействието си с нея.

Възприятията за лесна употреба и полезност на иновацията са представени като различни конструкти, повлияващи иновационното поведение и не могат да се разглеждат като взаимозаменяеми. Поведението на индивида към нововъведението е волево и доброволно, но социалното влияние не е взето под внимание като фактор, обуславящ поведенческото намерение.

Моделът на технологично приемане (МТП) е развиван и обогатяван във времето. Венкатеш и Дейвис предлагат негова нова версия – т.нар. МТП 2. Те включват социалното влияние като важен фактор, повлияващ иновационното поведение на индивида. Новият елемент обединява в себе си субективните норми, доброволността и имиджа на личността, които влияят на решението на индивида да приеме и използва иновацията (Venkatesh, Davis, 2000). Субективните норми се отнасят до възприятието на субекта за оценката на значимите други относно конкретното иновационно поведение (Fishbein, Ajzen, 1975). Тази оценка повлиява нагласата за използване на иновацията, която на свой ред има директен ефект върху поведенческото намерение (Kulviwat et al., 2007).

Моделът (МТП 2) отчита значението на социалните норми като директен детерминант на поведенческото намерение. Индивидът може да е мотивиран към конкретно иновационно поведение независимо от формираната нагласа (благоприятна или не), ако мнението на значимите други подкрепя поведението.

Доброволността се определя като степента, в която човек е убеден, че решението за приемане на иновацията е по негова воля (Agarwal, Prasad, 1997). Резултатите от проведено тестване на модела показват, че субективните норми имат значителен ефект върху поведенческото намерение само в задължителен контекст (French, Raven, 1959). За да изгради или поддържа определен благоприятен имидж в рамките на референтната група, човек често се поддава на социално-нормативните влияния (Kelman 1958) и съобразява поведението си с тях. Импиджът и социалните влияния под формата на субективни норми са в състояние да повлияят върху оценката на индивида за възприетата полезност на иновацията.

Агарвал и Прасад предлагат включване на персоналната иновативност като допълнителен фактор към модела на Дейвис. Идеята на авторите е да внесат по-голяма яснота в процеса на формиране на намерение за използване на иновацията. Според тях индивидите с по-висока степен на иновативност ще оценяват нововъведението като по-полезно и по-лесно за употреба (Agarwal, Prasad, 1998). Посочва се (виж Lu, J., Yao, J. E. & Yu, C. S., 2005) значението на перцепцията за риск, тъй като той се съдържа във всяка иновация. Следователно хората с високи нива на иновативност, които са отворени към новото, ще са по-толерантни към риска и ще формират намерение за използване на иновацията (Lu et al., 2005).

Подобно на дифузионните модели на Бас и на Роджърс, моделът на Дейвис включва и външни променливи като фактори, повлияващи иновационното поведение и обяснява процеса на приемане на технологични иновации от индивида.

Адаптационно-иновационна теория на Киртън

В адаптационно-иновационната теория на Киртън се прави разграничение между индивидите, участващи в иновационния процес на базата на отношението им към иновацията. Авторът приема, че всеки човек е способен да прояви творчество и да решава проблеми в определена ситуация. Теорията се фокусира върху когнитивния стил на личостта, на нейния начин на мислене и вземане на решение, които са в пряка зависимост от познавателното ниво и способностите на индивида (Kirton, 1976). Всеки човек притежава индивидуален когнитивен стил, който определя предпочитанията от него начин за справяне с новото и промяната, която то изисква. Индивидите могат да бъдат силно адаптивни личности (адаптери), притежаващи способност да „правят нещата по-добре“, екстремни иноватори – способни да „правят нещата по различен

начин“, или да се намират някъде по средата (Kirton, 1980). Адаптивните личности се описват като предпазливи, дисциплинирани, конформни към мнението на социалното обкръжение, избягващи риска и догматични (Vagozzi, Foxall, 1996). Те са консервативни, склонни да спазват установените норми, обичат реда, предвидимостта, и са чувствителни към натиск на авторитети. За разлика от тях иноваторите се характеризират с нетрадиционен начин на мислене и поведение, не се влияят от мнението на останалите, нарушават установените правила, смели са, поемат риск и са способни да генерират нови идеи (пак там). Основната разлика между двете категории е, че в иновационния процес иноваторите отиват отвъд традиционния начин на мислене и модели на поведение, докато адаптивните личности остават в рамките на установените норми. Различните характеристики на двете групи индивиди обуславят и различното им поведение в иновационния процес. Всеки човек се ражда с един от тези два набора личностни характеристики (иноватор или адаптер). Придобиването на черти на противоположния стил на поведение може да се разглежда като механизъм за справяне в определена ситуация (Kirton, 2003). Когато обаче проблемът е решен и механизъм за справяне вече не е необходим, индивидът се връща към предпочитания от него стил на поведение (пак там). Притежаваният набор от характеристики прави всеки човек уникален по отношение на поведението му спрямо иновациите.

Киртън отбелязва, че няма когнитивен стил, който да е по-добър от останалите и признава способността на всеки човек да решава проблеми. Според него творчеството не е присъщо само на ограничена група индивиди, т.е. отрича съществуването на т.нар. творчески гении, а е характерно за всяка личност в рамките на нейния когнитивен стил.

Теорията разглежда всеки човек, независимо от когнитивния му стил, като притежаващ иновационен потенциал, който при определени условия може да се трансформира в реално иновационно поведение. Различията в индивидуалните стилове са необходими, за да се осъществи ефективна промяна.

Теорията на Киртън дава възможност за по-добро разбиране на иновационните тенденции в поведението на индивидите, което, от своя страна, ще повиши ефективността на иновационния процес и ще подпомогне управлението на иновационното поведение в социалната система.

Представените теоретични подходи към иновационното поведение разкриват неговата сложна природа и необходимостта да се разглежда във връзка както с вътрешните, така и с външните му предпоставки. Опитите за неговото дефиниране показват авторовите пристрастия, проявяващи се в постявянето на акцент върху някой аспект на разглеждания феномен. Два от подходите заслужават специално внимание – определянето на същността на понятието „иновация“ (Schumpeter, 2008; Kohls, Uhl, 1990; Zaltman et al., 1973 и др.) и разкриването на личностните характеристики, които са предпоставка за иновационно поведение (Midgley, Dowling, 1978; Rogers, 2003; Hirschman, 1980

и др.). Вниманието към тези два аспекта е оправдано и от гледна точка на дефинирането на иновационния процес като състоящ се от стадии, започващ с генерирането на новата идея и завършващ с нейната „материализация“ – в нова организация или продукт. Всеки един от етапите на процеса включва поведение, което притежава различна степен на иновативност и е проявление на определени личностни черти – творчество, склонност към риск, инициативност и пр.

Уест и Фар свързват иновационното поведение с реализирането на нови идеи, процеси и продукти с цел повишаване ефективността на индивидуално, групово и организационно ниво (West, Farg, 1990). Те проявяват интерес към последния етап на иновационния процес – внедряването на новата идея в практиката и по-конкретно към положителния резултат от тази дейност.

Кинг и Андерсън разширяват рамката, като включват в иновационното поведение всички реални действия, извършвани от индивида в отделните етапи на иновационния процес (King, Anderson, 2002). Не липсват и автори, които свързват разглеждания феномен с креативността и творческите способности на индивида (Scott, Bruce 1994). Клочко и Галажински го определят като поведение, което излиза извън рамките на съществуващите стереотипи като резултат от три фактора – черти на личността, среда, която предоставя възможности за разгръщане на личностния потенциал, и готовност на личността да реализира на практика заложените си и да „материализира“ идеите в конкретно поведение (съответно и продукт) (Клочко, Галажинский, 2003).

Неделимата връзка между иновационното поведение и неговите предпоставки е посочена и от изследователи от Тайванския университет, които подчертават, че този тип поведение е възможно само при смяна на традиционните ментални модели с иновационни в контекста на определена култура (Tsai et al., 2004).

Независимо от различните гледни точки на изследователите към разглеждания феномен, всички те се обединяват около един общ елемент – насоченост към новото. Иновационното поведение предполага отказ от рутината, от установените традиции и ригидния начин на мислене. То включва нови за субекта активности, които се отклоняват от съществуващите поведенчески модели и умения (Nelson, Winter, 1982). Разглеждането му като ново, нестандартно поведение, простиращо се отвъд традициите, определя поемането на риск като негова основна характеристика. Проявата на този тип поведение изисква личности, способни да се справят в условията на несигурност, с висока мотивация и готовност за полагане на допълнителни интелектуални, емоционално-волеви и физически усилия, индивиди, които са отворени към новото, интуитивни и адаптивни към промените в средата. Иновационното поведение предполага определен набор от личностни характеристики и подходяща среда, в която този потенциал да бъде разгърнат и трансформиран в реално поведение.

Интересът и вниманието към иновационното поведение няма да доведе до необходимия резултат, ако не бъде разгледано в неделимо единство с анализиране на факторите, стимулиращи този вид поведение и създаването на благоприятни предпоставки за неговото разгръщане.

ЛИТЕРАТУРА

- Алешина, И.** (2006). Поведение потребителей. М: Экономист.
- Клочко, В.Е., Галажинский, Э. В.** (2009). Психология инновационного поведения. Томск: Томский государственный университет.
- Резепов, И.** (2009). Психология рекламы и PR, М. Издательство: Дашков и Ко.
- Ajzen, I., Fishbein, M.** (1980). Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Agarwal, R., Prasad, J.** (1997). The Role of Innovation Characteristics and Perceived Voluntariness in the Acceptance of Information Technologies. *Decision Sciences*, 28(3), 557–582.
- Agarwal, R., Prasad, J.** (1998). A Conceptual and Operational Definition of Personal Innovativeness in the Domain of Information Technology. *Information Systems Research*, 9(2), 204–215.
- Ambrosini, V., Bowman, C., Collier, N.** (2009). Dynamic Capabilities: An Exploration of How Firms Renew Their Resource Base. *British Journal of Management*, 20, 9–24.
- Bagozzi, R. P., Foxall, G. R.** (1996). Construct Validation of a Measure of Adaptive-Innovative Cognitive Styles in Consumption. *International Journal of Research in Marketing*, 13, 201–213.
- Bandura, A.** (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Bass, F. M.** (1969). A New Product Growth for Model Consumer Durables. *Management Science*, 15, 215–227.
- Benner, M. J., Tushman, M.** (2002). Process Management and Technological Innovation: A Longitudinal Study of the Photography and Paint Industries. *Administrative Science Quarterly*, 47, 676–706.
- Brancheau, J. C., Wetherbe, J. C.** (1990). The Adoption of Spreadsheet Software: Testing Innovation Diffusion Theory in the Context of End-user Computing. *Information Systems Research*, 1(2), 115–143.
- Charters, W. W., Pellegrin, R. S.** (1972). Barriers to the Innovation Process: Four Case Studies of Differentiated Staffing. *Educational Agricultural Quarterly*, 9, 3–4.
- Cheng, J. L. C., Kesner, I. F.** (1997). Organizational Slack and Response to Environmental Shifts: the Impact of Resource Allocation Patterns. *Journal of Management*, 23, 1–18.
- Damanpour, F., Gopalakrishnan, S.** (1998). Theories of Organizational Structure and Innovation Adoption: the Role of Environmental Change. *Journal of Engineering and Technology Management*, 15, 1–24.
- Davis, F. D.** (1986). A Technology Acceptance Model for Empirically Testing New End User Information Systems: Theory and Results. Sloan School of Management: Massachusetts Institute of Technology.

- Davis, F. D.** (1989). Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340.
- Davis, F. D., Bagozzi, R. P. & Warshaw, P. R.** (1989). User Acceptance of Computer Technology: A Comparison of Two Theoretical Models. *Management Science*, 35, 982–1003.
- Dodson, J. A., Mullr, E.** (1978). Models of New Product Diffusion through Advertising and Word-of-mouth. *Management Science*, 24 (15), 1568–1578.
- Eagley, A. H., Chaiken, S.** (1993). *The Psychology of Attitudes*. Fort Worth, TX: HarcourtBrace Jovanovich.
- Eisenhardt, K.M., Martin, J. A.** (2000). Dynamic Capabilities: What are they? *Strategic Management Journal*, 21, 1105–1121.
- Fishbein, M., Ajzen, I.** (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Flynn, L. R., Goldsmith, R. E.** (1993). A Validation of the Goldsmith and Hofacker Innovativeness Scales. *Educational and Psychology Measurement*, 53, 1005–1116.
- French, J. R. P., Jr. & Raven, B. H.** (1959). The Bases of Social Power. In D. Cartwright (Ed.), *Studies in Social Power* (pp. 150–167). Ann Arbor, MI: Institute for Social Research.
- Gatignon, H., Robertson, T. S.** (1985). A Prepositional Inventory for New Diffusion Research. *Journal of Consumer Research*, 11, 849–867.
- Gatignon, H., Robertson, T. S.** (1989). Technology Diffusion: An Empirical Test of Competitive Effects. *Journal of Marketing*, 53, p. 35–49.
- Geoghegan, W. H.** (1994). Whatever Happened to Instructional Technology? Paper Presented at the 22nd Annual Conference of the International Business Schools Computing Association, Baltimore, MD. July 17–20.
- Goldsmith, R. E.** (1983). Psychographics and New Product Adoption: An Exploratory Study. *Perceptual and Motor Skills*, 57, 1071–1076.
- Gouws, T., Rheede van Oudtshoorn, G. P.** (2011). Correlation between Brand Longevity and the Diffusion of Innovations Theory. *Journal of Public Affairs*, 11(4), 236–242.
- Greve, H. R.** (1998). Performance, Aspirations, and Risky Organizational Change. *Administrative Science Quarterly*, 43, 58–86.
- Greve, H. R.** (2003). *Organizational Learning from Performance Feedback – A Behavioral Perspective on Innovation and Change*. Cambridge University Press.
- Hannan, M. T., Freeman, J.** (1989). *Organizational Ecology*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Hirschman, E. C.** (1980). Innovativeness, Novelty Seeking, and Consumer Creativity. *Journal of Consumer Research*, 7 (3), 283–95.
- Kaasinen, E.** (2005). User Acceptance of Mobile Services – Value, Ease of Use, Trust and Ease of Adoption. VTT Information Technology, Espoo. 151 s. VTT Publications 566.
- Kelley, M. R., Brooks, H.** (1991). External Learning Opportunities and Diffusion of Innovation to Small Firms. *Technological Forecasting and Social Change*, 39, 103–125.
- Kelman, H. C.** (1958). Compliance, Identification, and Internalization: Three Processes of Attitude Change. *Journal of Conflict Resolution*, 2(1), 51–60.
- King, N., Anderson, N.** (2002). *Managing Innovation and Change: A Critical Guide for Organizations*. London: Thomson.

- Kirton, M.** (1976). Adaptors and Innovators: A Description and Measure. *Journal of Applied Psychology*, 61(5), 622–629.
- Kirton, M. J.** (1980). Adaptors and Innovators in Organizations. *Human Relations*, 3, 213–224.
- Kirton, M. J.** (2003). Adaption-innovation: In the Context of Diversity and Change. New York, NY: Routledge.
- Kohls, R., Uhl, J.** (1990). Marketing Of Agricultural Products (7th ed.). Macmillan Publishing Company. New York.
- Kulviwat, S., Bruner, G. C. & Al-Shuridah, O.** (2009). The Role of Social Influence on Adoption of High Techinnovations: the Moderating Effect of Public/Private Consumption. *Journal of Business Research*, 62,706–712.
- Lyytinen, K., Damsgaard, J.** (2001). What's Wrong with the Diffusion of Innovation Theory? The Case of a Complexand Networked Technology, Proceedings of the IFIP TC8Working Group 8.6 conference, Diffusing Software Product and Process Innovations, Banff, Canada, 173–190.
- Lu, J., Yao, J. E. & Yu, C. S.** (2005). Personal Innovativeness, Social Influences and Adoption of Wireless Internet Services via Mobile Technology. *Journal of Strategic Information Systems*, 14, 245–268.
- Mahajan, V., Muller, E. & Bass, M. F.** (1990). New Product Diffusion Models in Marketing: A Review and Directions for Research. *Journal of Marketing*, 54, 1–26.
- Moore, G. A.** (1999). Crossing the Chasm: Marketing and Selling High-Tech Products to Mainstream Customers. New York: Harper Business.
- Midgley, D. F., Dowling, G. R.** (1978). Innovativeness: The Concept and Its Measurement. *Journal of Consumer Research*, 4, 229–24.
- Nelson, R. R., Winter, S. G.** (1982). An Evolutionary Theory of Economic Change. The Belknap of Harvard University Press, Cambridge, MA. North, D. C., 2005. Understanding the Process of Economic.
- Peterson, R. A.** (1973). A Note on Optimal Adopter Category Determination. *Journal of Marketing Research*, 10, 325–9.
- Raju, P. S.** (1980). Optimum Stimulation Level: Its Relationship to Personality, Demographics, and Exploratory Behavior. *Journal of Consumer Research*, 7(December), 272–282.
- Robinson, R., C. Lakhani.** (1975). Dynamic Price Models for New Product Planning. *Management Science*, 21, June.
- Rogers, E. M.** (1983). Diffusion of Innovations. Third edition. New York. Free Press.
- Rogers, E. M.** (2003). Diffusion of Innovations: New York: The Free Press.
- Rogers E., Shoemaker F.** (1971). Communication of Innovations (2nd, ed). The Free Press, New York.
- Schaninger, C. M., Sciglimpaglia, D.** (1981). The Influence of Cognitive Personality Traits and Demographics on Consumer Information Acquisition. *Journal of Consumer Research*, 8, 208–216.
- Schumpeter, J. A.** 1934 (2008). The Theory of Economic Development: An Inquiry into Profits, Capital, Credit, Interest and the Business Cycle, translated from the German by Redvers Opie, New Brunswick (U.S.A) and London (U.K.): Transaction Publishers.

- Scott, S. G., Bruce, R. A.** (1994). Determinants of Innovative Behavior: A Path Model of Individual Innovation in the Work place. *Academy of Management Journal*, 37, 580–607.
- Scott, W. R.** (1995). *Institutions and Organizations*. SAGE, Thousand Oaks.
- Sherry, L.** (1997). The Boulder Valley Internet Project: Lessons learned. *Technological Horizons in Education Journal*, 25(2), 68–73.
- Sun, H., Zhang, P.** (2003). A New Perspective to Analyze User Technology Acceptance. Unpublished Manuscript, Syracuse University.
- Tanny, S. M., Derzko, N. A.** (1988). Innovators and Imitators in Innovation Diffusion Modeling. *Journal of Fore-casting*, 7 (4), 225–34.
- Tsai, S. D., Pan Chung-Yu, Chiang Hong-Quei.** (2004). Shifting the Mental Model and Emerging Innovative Behavior. *Action research of a quality management system E:CO*, 6(4), 28–39.
- Venkatesh, V., Davis, F. D.** (2000). A Theoretical Extension of the Technology Acceptance Model: Four Longitudinal Field Studies. *Management Science*, 46(2), 186–204.
- West, V. A., Farr J. L.** (1990). *Innovation at Work. Innovation and Creativity at Work: Psychological and Organizational Strategies: 63–80*. Chichester, U. K.: Wiley.
- Winter, S. G.** (2003). Understanding Dynamic Capabilities. *Strategic Management Journal*, 24, 991–995.
- Zaltman, G., Duncan, R., Holbek, J.** (1973). *Innovations and Organizations*. John Wiley & Sons. New York.
- Zollo, M., Winter, S. G.** (2002). Deliberate Learning and the Evolution of Dynamic Capabilities. *Organization Science*, 13, 339–351.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ВЛИЯНИЕ НА ВЪЗПРИЕМАНИЯ РОДИТЕЛСКИ СТИЛ ВЪРХУ НИВАТА НА ЕМПАТИЯ ПРИ СТУДЕНТИ

ВИОЛЕТА КОУН

*Докторант към Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
violeta.cone@gmail.com*

Виолета Коун. ВЛИЯНИЕ НА ВЪЗПРИЕМАНИЯ РОДИТЕЛСКИ СТИЛ ВЪРХУ
НИВАТА НА ЕМПАТИЯ ПРИ СТУДЕНТИ

Студията представя изследване на влиянието на родителския стил върху емпатичните нива на 194 студенти бакалаври в България. Цялостният родителски стил не повлиява директно емпатията, като изключение е дименсията майчина грижа, която оказва слабо влияние. Личностният дистрес се повлиява от бащината грижа и бащината свръхпротективност, също слабо. Родителските променливи, успоредно с пола и избраната специалност, повлияват ниските нива на емпатия, но нито един от тях не влияе върху високите нива на емпатия.

Ключови думи: емпатия, родителски стил, грижа, свръхпротективност, пол, специалност

Violeta Cone. INFLUENCE OF THE PERCEIVED PARENTING STYLE ON THE
EMPATHIC LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

The article presents a study of the influence of parenting style on the empathy levels among 194 undergraduate students in Bulgaria. The overall parenting style does not affect empathy directly with the exception of maternal care, whose influence is significant, but weak. Personal distress is affected by paternal care and paternal overprotection but this influence is also weak. The parental variables, along with gender and field of study do affect the results in the low-empathy group, but they do not affect the results in the high-empathy group.

Keywords: empathy, parenting style, care, overprotection, gender, field of study

1. УВОД

Въпреки засиления интерес към емпатията в психологията, невронауката, етологията, антропологията и философията, все още няма консенсус относно природата и дефиницията ѝ. В настоящия текст ще използваме дефиницията на Уакабаяши и съавтори, които виждат емпатията като склонността да се идентифицират емоциите и мислите на другите и да им се отговаря със сходна емоция (Wakabayashi et al., 2006). Според тях емпатичният процес съдържа три аспекта: афективен (непреодолимия вътрешен подтик да разбереш другия и да отговориш с подобна на неговата емоция), когнитивен (осъзнатото идентифициране на емоцията и мислите на другия) и смесен (съдържащ неразделими афективни и когнитивни характеристики).

В процеса на определяне на природата на емпатията и отграничаването ѝ от съседни феномени все по-силно се чува гласът на невронауката. Учени като Рамахандран приравняват емпатията с действието на „огледалните неврони“ (Malo, 2011). Други представители на невронауката хипотезират две „нива“ на емпатията: „нисша“ и „висша емпатия“ (Goldman, 2011). Макар все още неподплатена с емпирични доказателства, хипотезата на Голдман набира все повече съмишленици (Zahavi, 2012, Maibom, 2014, Iacoboni, 2009, Hollan, 2014). Тя намира подкрепа и в една от малкото развити теории за развитието на емпатията през целия живот, предложена от Хофман (Hoffman, 2000). Според него първоначалните три нива на развитие на емпатията са несъзнавани, автоматични и не отчитат границата между Аза и другия. Постепенно към това първоначално развитие се добавят когнитивни и ценностни измерения, които водят до по-зряла емпатия, преминаваща отвъд непосредствената ситуация.

Фактори, повлияващи развитието на емпатията

Макдоналд и Месингър (McDonald and Messinger, 2011) предлагат цялостен модел на факторите, повлияващи развитието на емпатията, като ги разделят на две основни групи. Първата група те наричат „вътрешно присъща на индивида“ и включва генетични, невроразвитийни и темпераментови фактори. Втората група е наречена „социализиращи фактори“ и включва раннодетска имитация, родителстване и взаимоотношения родител – дете.

Интуицията и теорията са съзвучни, че родителстването вероятно има централна роля при изграждането на чувствителни, емпатични и просоциални индивиди. Такива са и заключенията на водещи изследователи на емпатията и нейното развитие като Хофман (Hoffman, 2000), Айзънбърг (Eisenberg, 1999), Батсън (Watson, 2009), Фешбах (Feschbach, 1987) и др.

Концепцията за „сензитивен период“ в ранното детство, в който се оформя основата на способността за емпатия, намира подкрепа и в социалната невронаука. Изследването на емпатията се интензифицира след откритието

на огледалните неврони. Ризолати и колеги, изследващи маймуните макак, откриват, че моторни неврони от префронталната кора се активират при наблюдавано действие така, както биха се активирали, ако те стимулират това действие (Iacoboni, 2009). Макар и индиректни, доказателствата за наличие на такива неврони в човешкия мозък са налице. Според голяма част от учените в тази област първите 2–3 години са решаващи за оформяне на способността на индивида да съпреживява с другия (Carr, 2003, de Waal, 2008, Preston, de Waal, 2002). Това се случва най-вече чрез формирането на „емпатични вериги“ в мозъка, включващи огледалните неврони, части от лимбичната система, префронталната мозъчна кора, инсулата и други области на мозъка. Механизмът на осъществяване на необходимите синаптични връзки е имитацията, особено имитацията на лицевия израз, осъществявана най-вече от амигдалата (Decety, Jackson et al., 2007). Фелдман говори за способността „да се настройваме на вълните на другия“ като оформяща се в ранното детство подобно на птичата песен. Както при птичата песен, при нея има критичен период, в който да бъде импринтирана в бебетата, след което силно се ограничава възможността за въздействие и научаване (Feldman, 2007).

Марк Барнет прави преглед на редица текстове, търсещи теоретично и емпирично установени връзки между емпатия и родителстване (Barnett, 1987). Той счита за най-благоприятна за развитие на емпатията онази среда, в която: 1) емоционалните нужди на детето са посрещнати и егоизмът не се поощрява, 2) детето е окуражавано да преживява широк набор от емоции, 3) детето има възможност да наблюдава и общува с хора, които стимулират емоционалната чувствителност и отзивчивост.

Родителската променлива, разглеждана в настоящото изследване, е родителският стил. Баумринд го определя като цялостния емоционален климат, в който родителите отглеждат децата си, и включва, но не се изчерпва със сумата от конкретни техники, които използват (Baumrind, 1967). Тя класифицира родителския стил по две главни оси: родителска взискателност и родителска отзивчивост. Оформят се три вида: авторитарен стил (висока взискателност, ниска отзивчивост), авторитетен (висока взискателност, висока отзивчивост) и пермисивен стил (ниска взискателност, висока отзивчивост). Макоуби и Мартин добавят и четвърти вид: negliжиращ стил (ниска взискателност, ниска отзивчивост) (García, Gracia, 2009).

Паркър използва класификацията на Баумринд, но нарича родителския стил „родителска връзка“, за да подчертае тясната връзка между цялостния родителски стил и стила на привързаност на детето, както е концептуализиран от Bowlby (Parker, 1983, 1988, Bowlby, 1952). Чрез факторен анализ Паркър също достига до две оси: „грижа“ (топлота, отзивчивост, посрещане на емоционалните нужди) и „свръхпротективност“ (контрол, ограничаване на свободата, обезкуражаване на отделянето и автономността на детето). Четирите получени квадранта са сходни: „топъл контрол“ се нарича стилът, харак-

теризиращ се с висока грижа и висока свръхпротективност, „студен контрол“ наблюдаваме при ниски нива на грижа и високи на свръхпротективност (авторитарен стил при Баумринд), „оптималното родителстване“ включва високи нива на грижа и ниски на свръхпротективност (комбинация от авторитетен и пермисивен стил) и „неглижиращото родителстване“ е налице при ниски нива на грижа и ниски на свръхпротективност (неглижиращ стил). Настоящата статия ще използва номенклатурата на Паркър и „родителски стил“ и „родителска връзка“ ще бъдат третираны като синоними.

Голям брой изследвания разкриват значително влияние на родителските фактори върху емпатичните способности в детството. Например Кестенбаум и екип откриват, че сигурният стил на привързаност в пеленаческа възраст предсказва емпатичността в предучилищна възраст. Стила на привързаност те оценяват със странната ситуация на Ейнсуърт, а емпатичността на децата в предучилищна възраст с поведенческа реакция на действително или симулирано страдание (Kestenbaum, 1987). Подобни са откритията на Зан-Уакслър и Радки-Яроу (Zahn-Waxler, Radke-Yarrow et al. 1992). Нафо и колеги провеждат лонгитудно изследване на 409 двойки близнаци, проследявайки развитието на емпатичните им диспозиции и просоциалното им поведение на четири етапа от 14 до 36 месеца (Knafo et al., 2008). Те отбелязват, че емпатията на децата расте с времето и остава стабилна характеристика, преодоляваща разликите по пол, ситуация, възраст, както и разделянето на когнитивни и афективни елементи. Те също така установяват, че с времето влиянието на факторите на средата, т.е. семейството, отслабва, а нараства това на генетичните фактори.

Морено и колеги изследват по-специално влиянието на грижата или сензитивността на майката върху развитието на емпатията на децата (Moreno, 2008). В лонгитудното си изследване на 661 двойки майка и дете те показват, че връзката между сензитивността на майката и емпатията на двегодишните е неоспорима, макар и не директна. Опосредстващата променлива са когнитивните и социалните ресурси на детето, повлияни също от интеракцията с родителите. Те са механизъмът, по който влиянието на родителите се интернализира и се превръща в елемент от вътрешните процеси на оценка и поведение спрямо родителите и другите. Така Морено и екип твърдят, че майчината сензитивност подпомага развитието на емпатията, но помага повече на децата, които имат по-високи когнитивни показатели, по-добре развити езикови умения и най-вероятно генетично заложена социабилност и положителна емоционалност.

В лонгитудното си изследване на 180 деца между втори и пети клас Жу и екип установяват, че влиянието на родителската топлина върху детската емпатия се медира от изразяването на положителни емоции на родителите (особено майката), а емпатията на детето медира влиянието на положителната експресивност на родителите върху социалното функциониране на децата (Zhou, 2012).

Съществуват обаче и изследвания, които показват слаба или незначима връзка между родителските променливи и проявената емпатия на децата. Връзката може да бъде валидна само за единия пол, неконсистентна и като цяло по-трудно предвидима, отколкото сме предполагали. Такива примери дават Кианг и екип (Kiang et al., 2004), Валиенте и екип (Valiente et al., 2004) и Лю и екип (Liew et al., 2011). Лю и екип откриват, че заключенията за физиологичните инструменти за личен дистрес и емпатия са валидни за момчетата, но не и за момичетата (Liew et al., 2011). Те проследяват влиянието на физиологичната регулация и темперамента върху развитието на емпатията и установяват, че са открити корелации между плах темперамент и индикатори за личностен дистрес, както и съответни по-ниски емпатични нива, но връзките често са сложни и сравнително слаби. В дисертацията си Макдоналд открива, че родителската съвкупна променлива, която тя нарича емоционална подкрепа, не е свързана с развитието на емпатията в късното детство (McDonald, 2013).

По-малобройни са изследванията и откритията относно връзката между родителстване и емпатия отвъд детството. Използвайки Въпросника за емоционална емпатия на Мехрабян и Епщайн (Mehrabian and Epstein, 1972), Мюсен и Айзънбърг-Бърг установяват, че при измерване на емоционалната емпатия майките на високоемпатични момчета в юношеска възраст са по-топли и емпатични в сравнение с тези на по-малко емпатичните момчета (Barnett, 1987).

Кьостнер и колеги провеждат лонгитюдно изследване на 75 човека, като проследяват връзката между родителски практики и емпатия. Те също концептуализират емпатията като преобладаващо афективен феномен. В първия етап изследваните лица са на 5 г., а във втория – на 31 г. (Koestner et al., 1990). Емпатичната загриженост на 5 г. изследователите измерват чрез оценки от учители и родители, а на втория етап (31 г.) изследваните лица попълват специално създаден въпросник за емпатична загриженост, както и проективен тест за социални мотиви (основан на ТАТ) и въпросник за ценности. Резултатите показват, че емпатичната загриженост на 31 г. не е свързана с родителските и учителските оценки на детската емпатичност, а единствено със седем родителски променливи, най-значимата от които е „въвлеченост на бащата в грижата за децата“. Майчината или бащината грижа, както са описани в изследването, не се свързват значимо с афективната емпатия.

Барнет и колеги проследяват връзката между емпатичните нива с ретроспективни оценки на родителски променливи (Barnett 1987). Те използват Скалата за емоционална емпатия на Мехрабян и Епщайн и изследват 295 студенти. От тях избират 72 души, по 18 от всеки квадрант по осите мъже – жени и ниска – висока емпатия, и ги молят ретроспективно да оценят родителите си по отношение на топлотата им и склонността да поставят фокус върху емоциите. Представителите на групата „висока емпатия“ и от двата пола отчитат,

че родителите им са прекарвали повече време с тях, показвали са по-голяма степен на грижа и са поставяли по-голям фокус върху чувствата в сравнение с представителите на групата „ниска емпатия“. Резултатите на жените по отношение на емпатията остават значително по-високи.

Ское проследява връзката между конструктите от емпатичното „семейство“: възприемане на чуждата перспектива, съчувствието и личностния дистрес и моралното развитие в ранна зрялост (Skoe, 2010). Тя открива силно преимущество на жените по двата емоционални компонента (съчувствие и личностен дистрес) и липса на разлика по пол по отношение на когнитивните компоненти. Установява също положителна корелация на когнитивния аспект на емпатията с нивата на морално развитие и негативна такава за личностния дистрес. Съчувствието обаче корелира положително с нивата на морално развитие само при жените.

2. МЕТОД

Настоящото изследване си задава следния изследователски въпрос: Има ли връзка между определен стил възприемано родителстване и нивото на емпатия при млади хора, които са близо до детските си спомени, но същевременно са преминали през основните етапи на развитие на емпатията? Как и защо се наблюдава подобна връзка и колко силна е тя?

Цел: Да се установи връзката и степента на влияние на възприемания родителски стил върху нивата на емпатия сред студентите, участвали в изследването.

Задача 1. Да се проследят връзките между дименсиите на възприемания родителски стил и емпатията като многоаспектен феномен, включващ афективни, когнитивни и смесени компоненти.

Задача 2. Да се интерпретират получените резултати и да се предложат по-нататъшни стъпки при изследване на влиянието на възприемания родителски стил върху нивата на емпатията.

В началото на изследването имахме следните хипотези.

Хипотеза 1: Студентите, които рапортуват високи нива на грижа и ниски нива на свръхпротективност (оптимално родителстване по Паркър) и от двамата родители, ще имат по-високи нива на емпатия от тези, рапортували различен стил на отглеждане.

Хипотеза 2: Ниските нива на дименсията грижа при майките ще бъдат свързани с ниски нива на емпатия в изследваните лица и от двата пола.

Изследвани лица – в изследването участват 194 студенти от бакалавърска степен от 7 висши учебни заведения в България. Един въпросник беше некоректно попълнен и отпадна от обработката. Така останаха 193 студенти, от които 65 мъже и 127 жени със средна възраст 21,4 г.

Инструментариум

А. *Емпатичен квотиент / Поведенческа скала на Кембридж* (Empathy Quotient / The Cambridge Behaviour Scale)

Въпросникът е създаден от Барън-Коен и Уийлдрайт през 2004 г. и се използва както в клинични, така и в нормални популации (Baron-Cohen, Wheelwright, 2004). Емпатията се третира като многоизмерен конструкт, включващ емоционални, когнитивни и смесени елементи. Крайният резултат е единичен обединен бал. Конструкт-валидността е оценена от 6 външни експерти, които дават единодушната си оценка за принадлежност на айтемите към предложената дефиниция за емпатията. Вероятността за такова съвпадение е $p < .003$. Надеждността на квотиента е оценена от авторите с тест-ретест и е $r = 0.97$ при $p < .001$. Емпатичният квотиент включва 60 айтема, от които 40 са насочени към измерване на емпатията, а 20 са айтеми „пълнеж“. След първоначален опит да се разделят айтемите на „чисто емоционални“ и „чисто когнитивни“ авторите откриват, че най-често двата аспекта са твърде тясно обвързани и се отказват от намерението си. Скалата е преведена и стандартизирана за български условия от гл. ас. Е. Софрониева, доц. Т. Шопов и С. Танушев (Софрониева, 2011).

Б. *Индекс за междуличностна реактивност* (Interpersonal Reactivity Index)

Индексът е създаден през 1980 г. от Марк Дейвис и също разглежда емпатията като многоизмерен конструкт, съдържащ емоционални и когнитивни елементи (Davis, 1980). Крайният резултат при него са четири отделни бала за всяка подскала. Той съдържа 28 твърдения, на които изследваните лица трябва да отговорят с: *не ме описва добре, не ме описва много добре, донякъде ме описва, описва ме добре, описва ме много добре*. Индексът се състои от четири скали от по 7 въпроса. Първата е *Фантазия*. Тази скала измерва склонността на и.л. да се идентифицират с герои от филми, романи, театрални постановки и други въображаеми ситуации. Втората скала е *Емпатична загриженост*. Тя измерва емоционалния аспект на емпатията, конгруентен с емоциите на наблюдавания субект, но включва и елементи от чувствата на грижа, съчувствие и загриженост за другите. Третата скала е *Възприемане на чуждата перспектива* и оценява когнитивния аспект на емпатията или способността да се видят нещата от гледна точка на другия. *Личностен дистрес* е последната скала, която измерва насочените към себе си, а не към другия преживявания на тревожност и дискомфорт при наблюдението на неприятните преживявания на друг човек. Индексът е преведен и стандартизиран за български условия при работа със зрели хора от същия екип, работил с Емпатичния квотиент.

В. *Скала за родителска връзка* (Parental Bonding Instrument)

Скалата е създадена от Гордън Паркър, Хилъри Туплинг и Л. Б. Браун през 1979 г. и концептуализира родителския стил като „родителска връзка“ (Gordon Parker, Hillary Tupling, L. B. Brown, 1979). Скалата е ретроспективен инструмент, съдържащ два идентични въпросника за оценка на поведението

и нагласите на майката и бащата, като от изследваните лица се изисква да оценят подхода на родителите си през своите първи 16 години от развитието.

Паркър и колеги го създават, за да изследват влиянието на родителската връзка върху редица патологични състояния (по-специално депресивни), но скалата придобива широка популярност и в нормални извадки. От първоначалните 112 айтема във въпросника остават 25, от които 12 спадат към фактора „грижа“, а 13 към фактора „свръхпротективност“. Надеждността при разделяне на инструмента на две половини е Pearson $r=0,879$ ($p<0,001$) за скала „грижа“ и $r=0,739$ за скала „свръхпротективност“. Тест-ретест надеждността в неклинична извадка е Pearson $r=0,761$ ($p<0,001$) за скалата „грижа“ и $r=0,63$ ($p<0,001$) за скалата „протективност“. Валидността е оценена от двама експерти чрез полуструктурирани интервюта и нивата на съгласие са $r=0,77$ ($p<0,001$) по скалата „грижа“ и $r=0,43$ ($p<0,001$) за скалата „протективност“. Корелацията между резултатите по двете скали в първоначалната извадка е $r=-0,238$, което означава, че те не са независими.

Скалата е преведена и стандартизирана за български условия от д-р Мирена Василева, Варненски свободен университет (Василева, 2013 г.).

Г. Социодемографски панел

Той включва пол, учебно заведение, възраст, националност, година на обучение, изучавана специалност, семейство през детството, настоящо родителско семейство, въпроси за участие и продължителност в театрални постановки и специфични обучения за подобряване на уменията за общуване.

Провеждане на изследването

Въпросниците бяха обединени в една батерия, като инструкцията беше представена писмено и устно в самото начало на изследването. Преди всеки въпросник беше включена и първоначалната му инструкция, както е предложена от авторите. 20 от изследваните лица получиха батерията въпросници чрез личен контакт, 18 бяха помолени от техните преподаватели да попълнят въпросниците вкъщи, а останалите 155 изследвани лица бяха достигнати по време на редовно упражнение или лекция. Всички бяха инструктирани да отговорят на всеки въпрос и уверени, че конфиденциалността на информацията е гарантирана, както и че няма верни и грешни отговори, нито подвеждащи въпроси. Всички изследвани лица имаха възможност да предоставят имейл адрес и така да получат резултатите си като стимул за участие.

3. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Основният фокус на изследването е обединената емпатична променлива Емпатичен квотиент, тъй като тя най-точно отразява избраната дефиниция на емпатията като включваща афективни, когнитивни и смесени елементи.

Проследени са и отделните афективна и когнитивна емпатична променлива (съответно *Емпатична загриженост* и *Възприемане на чуждата перспектива*). Това дава възможност да се прави сравнение с предишни изследвания, работещи предимно с афективната емпатия. Проследените фактори на влияние са елементите на възприемания родителския стил на двамата родители, обозначени като „майчина“ и „бащина“ грижа и свръхпротективност.

Линейният регресионен анализ между трите емпатични променливи и родителските променливи се оказва адекватен ($p < 0,05$) единствено за обединената променлива Емпатичен квотиент. Основните коефициенти от регресионния модел са представени в таблица 1 и 2.

Таблица 1. Линеен регресионен анализ между факторите Майчина грижа, Майчина свръхпротективност, Бащина грижа и Бащина свръхпротективност и зависимата променлива Емпатичен квотиент

Резюме на модела

Модел	Корелационен коефициент R	Коефициент детерминация R ²	Изравнен R ²	Средна квадратична грешка RMSE
1	0.277	0.077	0.057	8.592

Коефициенти

Модел		Нестандартизиран	Стандартизирана грешка	Стандартизиран	t-стойност	p	2.5%	97.5%
1	секуща	32.732	4.275		7.656	< .001	24.298	41.166
	М_грижа	0.296	0.116	0.202	2.543	0.012	0.066	0.525
	М_свръхпротективност	0.020	0.109	0.014	0.186	0.852	-0.194	0.234
	Б_грижа	0.097	0.078	0.093	1.247	0.214	-0.057	0.251
	Б_свръхпротективност	-0.121	0.102	-0.087	-1.189	0.236	-0.322	0.080

Дисперсионен анализ

Модел		Сума от квадрати	Степени на свобода (df)	Среден квадрат	F-критерий	p
1	Регресионен анализ	1146	4	286.44	3.880	0.005
	Остатък	13806	187	73.83		
	Общо	14951	191			

Както показва таблицата, емпатичният квотиент се повлиява значимо единствено от майчината грижа ($p < 0,05$), като приблизително 8% от резултатите на обединената емпатична променлива могат да се обяснят с директното влияние на възприеманата Майчина грижа.

Проследените нелинейни регресионни модели не донесоха значително различна информация. Изключението е логаритмичният модел, който доведе до слабо покачване на коефициента на детерминация R^2 на Емпатичния кво-тиент от родителските фактори от 0,08 на 0,09.

T-тестът не показва значими разлики по пол по отношение на възприема-ния родителски стил.

Интерес представлява и влиянието на родителските променливи върху *Фантазия* и *Личностен дистрес*, отчетени в Индекса за междуличностно ре-агиране. Често те са възприемани като елементи съответно на когнитивната и афективната емпатия и анализът би ни дал възможност да сравним резултати-те с тези на други изследователи.

Според настоящите данни *Фантазия* не се повлиява от възприемания ро-дителски стил.

Линейният регресионен модел е адекватен ($p < 0,001$) за влиянието на ро-дителските променливи върху личностния дистрес (резултатите са предста-вени в таблица 2).

Таблица 2. Линеен регресионен анализ между факторите Майчина грижа, Майчина свръхпротективност, Бащина грижа и Бащина свръхпротективност и зависимата променлива Личностен дистрес

Резюме на модела

Модел	Корелационен коефициент R	Коефициент на Детерминация R^2	Изравнен R^2	Средна квадратична грешка RMSE
1	0.306	0.094	0.075	4.774

Дисперсионен анализ

Модел		Сума от квадрати	Степени на свобода	Среден квадрат	F-критерий	p
1	Регресионен анализ	441.9	4	110.48	4.847	<.001
	Residual	4262.6	187	22.79		
	Total	4704.5	191			

Коефициенти

Модел		Нестандартизиран	Стандартна грешка	Стандартизиран	t-стойност	p	2.5%	97.5%
1	intercept	14.464	2.376		6.089	<.001	9.778	19.150
	M_care	-0.038	0.065	-0.046	-0.584	0.560	-0.165	0.090
	M_Overprotection	0.042	0.060	0.053	0.695	0.488	-0.077	0.161
	F_Care	-0.089	0.043	-0.153	-2.059	0.041	-0.175	-0.004
	F_Overprotection	0.151	0.057	0.194	2.668	0.008	0.039	0.263

Таблицата показва, че статистически значими са двете бащини променливи, като повече от 9% от резултатите по *Личностен дистрес* се обясняват с влиянието на бащиния родителски стил.

Следващата стъпка беше да се проследи дали има разлика във влиянието на родителските фактори върху ниските (под норма) и високите (над норма) резултати по Емпатичния квотиент. За целта беше направен логистичен регресионен анализ, като резултатите по Емпатичния квотиент бяха разделени на три групи: „под нормата“, „в нормата“ и „над нормата“. Проверката по критерия Колмогоров-Смирнов показва нормално разпределение на Емпатичния квотиент със средна стойност 42,43 (от максимални 80), стандартно отклонение 8,952 и съответно долна граница на нормата 33 и горна граница 52. Така под нормата попадат 18,7%, а над нормата 15% от изследваните лица. Като фактори в логистичния регресионен анализ бяха включени четирите родителски променливи, пол на изследваното лице и изучавана специалност. Моделът е адекватен с равнище на значимост $p < 0,05$. Коефициентът на детерминация Nagelkerke (pseudo R^2) е равен на 0,269, което означава, че 26,9% от общия резултат на емпатичния квотиент се определя от шестте фактора, взети заедно. В Таблица 3 са представени тестовете за влияние на шестте фактора.

Таблица 3. Логистичен регресионен модел на влиянието на възприеманите родителски променливи, пола и изучаваната специалност върху Емпатичния квотиент

Тестове за отношение на правдоподобие

Ефект	Критерии за адекватност на модела	Тестове за отношение на правдоподобие		
	-2 Log правдоподобие на редуцирания модел	Хи-квадрат	Степени на свобода	Значимост
Секуща	284,083 ^a	,000	0	
Майчина грижа	293,328	9,244	2	,010
Майчина свръхпротективност	284,726	,643	2	,725
Бащина грижа	286,764	2,681	2	,262
Бащина свръхпротективност	286,351	2,267	2	,322
Пол	292,044	7,961	2	,019
Специалност	303,643	19,560	6	,003

В цялостния модел значимо влияят Майчина грижа, Пол и Изучавана специалност.

При разглеждането на влиянието на шестте фактора върху Емпатичния квотиент в неговите поднормени и наднормени стойности категорията „в нор-

мата“ беше приета за референтна стойност и бяха оценени получените логистични регресионни модели за попадане под и над нормата.

В модела „под нормата“ влияние оказват възприеманата майчина грижа и полът. Регресионният коефициент за майчина грижа под нормата $B=0,092$ (95% доверителен интервал: 0,850–0,979), а $\text{Exp}(B)=0,912$, което означава, че при увеличаване на майчината грижа с един бал шансът на изследваното лице да попадне под нормата намалява с 8,8%. Регресионният коефициент за пол $B=1,136$ (95% доверителен интервал: 1,219–7,951), а $\text{Exp}(B)=3,114$, т.е. шансът на мъжете да попаднат в категорията „под нормата“ е 3,114 пъти по-висок.

В модела „над нормата“ нито един от проследените шест фактора не влияе.

Обсъждане

Както беше очаквано, родителската топлина влияе положително върху развитието на емпатията, но за разлика от очакванията това влияние не е силно. Свърхпротективността на родителите не се оказва свързана с емпатията и така хипотезата за директно влияние на цялостния родителски стил върху емпатичните стойности отвъд юношеството се отхвърля.

Потвърждава се втората хипотеза, че ниските нива на емпатия са повлияни от стойностите на възприеманата майчина грижа. Това влияние обаче, заедно с влиянието на останалите фактори като пол и избрана специалност, отпадат при високите стойности на емпатията.

Как можем да си обясним изненадващо ниското влияние на димензиите на възприемания родителски стил върху емпатията?

А. Използваните инструменти на оценка

Безспорно разликите в методите на получаване на нивата на емпатия и качества на родителската връзка допринасят за получените резултати. Методите, използвани в ранно и средно детство, са предимно наблюдения и експериментални ситуации, а в юношеството и ранната зрялост се използват самооценъчни въпросници както за емпатията, така и за възприемания родителски стил. В допълнение към когнитивните изкривявания на самооценъчните въпросници налице е объркване между емпатията като ситуативна реакция и емпатичната диспозиция като стабилна черта на характера.

Както обаче Айзънбърг и екип (Eisenberg et al., 1999] и Фелдман (Feldman, 2007) установяват, има умерена до висока корелация между резултатите за емпатия от ранно детство през юношеството до ранна зрялост. Също така скалата за родителска връзка има висока надеждност, а и често се посочва, че възприеманият родителски стил е по-силен предиктор на редица психологически явления от реалния родителски стил (Parker, 1983).

Разликите в изследваните инструменти не биха могли да обяснят изцяло получените резултати.

Б. Медиатор(и) на влиянието на родителските променливи

Има вероятност родителските променливи да повлияват емпатията и на двете хипотезирани нива през медиатор, който не е предвиден в дизайна на настоящото изследване. Възможен вариант биха могли да бъдат: компоненти на моралното развитие (Hoffman, 2000); специфични техники на родителската дисциплина при провинение (пактам); волевият контрол (Valiente et al., 2004), майчините очаквания (Kiang et al., 2004), позитивната експресивност на майката (Zanon et al., 2013) и др.

Най-мощната група от възможни фактори, установени като медиращи влиянието на родителските променливи върху нивата на емпатия, засега са генетичните. Морено установява, че такъв медиатор са вродените когнитивни и емоционални капацитети на детето (Moreno, 2008). Темпераментът също често е виждан като вроден фактор, повлияващ емоционалното развитие като цяло (Liew et al., 2011, Young et al., 1999).

Емпатията като вродена просоциална диспозиция е парадигмата, предпочетена от Айзънбърг при обяснение на установения континуитет на просоциални тенденции от ранно детство до зряла възраст (Eisenberg et al., 1999). Тя вижда емпатията като част от диспозицията, която в рамките на теорията за личностовите черти Голямата петорка е наречена „сътрудничество“ (agreeableness). Това би означавало, че генетичните фактори в развитието на емпатията са решаващи, и при положение че емоционалните нужди не са тежко фрустрирани в ранното детство, общите граници на емпатичните способности на индивида са определени преди раждането му. В тази хипотеза емпатията се повлиява и от множество други фактора на контекста, включително обучение, личен избор на ценности и преживявания, но те не са първостепенни. Деца, които рано показват емпатия, стимулират в родителите си поведения, които на свой ред подпомагат по-нататъшното развитие на емпатията (Barnett, 1987). Например новороденото, показващо вродена чувствителност към емоциите на околните, ще окуражава майка си в усмивките и общуването ѝ поради силната си положителна реакция, а загриженото дете на 4 г. ще бъде по-склонно да изслуша баща си, който му обяснява как грубите му думи са причинили болка на приятелчето му.

В. Разлики в дефинирането на емпатията

Както споменахме в началото, дефинициите на емпатията се различават, като често се променят и границите със сходните на нея явления. Така например скалата на Мехрабян и Епщайн третира емпатията като афективен феномен, включващ в себе си и личностния дистрес. Личностният дистрес не е включен в дефиницията на Уакабаяши (Wakabayashi, 2006) и отсъства от повечето съвременни определения на емпатията (Batson, 2009). Може да се предположи, че резултатите за личностен дистрес, представени в настоящата статия, кореспондират на част от рапортуваните резултати за емоционална емпатия в изследванията на Кьостнер (Koestner, 1990), Барнет (Barnett, 1987) и Ское (Skoe, 2010).

Теорията за „нисша“ и „висша“ емпатия, представена от Голдман, предполага различни траектории на развитие на двата вида емпатия, както и различни фактори на влияние (Goldman, 2011). В съзвучие с развитиената теория на Хофман и изследванията на невронауката може да се предположи, че наличните ни данни за директно и безспорно влияние на родителските фактори, получени при изследване на малки деца, отразяват по-скоро „ниското“ ниво на емпатия, както и първите стъпки на „сложната“ емпатия. Това би могло да бъде и интерпретацията на нашите резултати, които показват, че високите нива на емпатия не се повлияват от пол и майчина грижа, но същите фактори имат средно по сила влияние при ниските нива на емпатия. В такъв случай бъдещи изследвания, фокусиращи се върху емпирично проследяване на хипотезата за две (или повече) нива на емпатия биха били особено ползотворни. Така ще може да се обърне фокусът към слабо изследваните фактори, повлияващи „висшата“ емпатия. Същевременно важно е да се отбележи, че тази хипотеза не предлага разделяне на емпатията на два отделни феномена. Двете нива на емпатията са в тясно взаимодействие помежду си и оформят цялостен капацитет за интересубективност и разбиране на другия, като това знание се случва в допълнителна тясна връзка и със „съседните“ феномени, принадлежащи на тялото, моралното развитие и поведението.

Разбира се, обсъждайки тази хипотеза, не забравяме за стабилността и континуитета на емпатията като диспозиция. Генетичните фактори безспорно са сред основните елементи в развитието на емпатията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представеното изследване на връзката на нивата на емпатия и възприемания родителски стил при студенти не откри влияние на цялостния родителски стил върху нивата на емпатия, както беше хипотезирано. Дименсията „*Майчината топлина*“ има значимо, но слабо въздействие върху Емпатичния квотиент, а родителският контрол и на двамата родители не е свързан с емпатията.

Като възможни обяснения на разликата между получените резултати и предишни изследвания и теории за връзката между родителски стил и емпатия бяха изброени три възможни варианта. Те биха могли да бъдат успоредно валидни. Първият вариант включва безспорното влияние на вида изследователска методика за установяване на нивата на емпатия и вида родителски стил. Вторият вариант разглежда вероятната роля на медиатори на влиянието на родителската връзка върху емпатията. Такива биха могли да бъдат моралното развитие, родителската дисциплина, емоционалната регулация, майчините очаквания към отглеждането на деца, майчиното изразяване на положителни емоции или други явления. Беше подчертана ролята на генетичните фактори като преобладаващи в откритите тематични изследвания и сред тях са вродените когнитивни и емоционални способности на детето, неговият темпера-

мент и личностовата диспозиция „сътрудничество“. Като трети вариант беше представена хипотезата за две различни нива на емпатия, „нисша“ и „висша“, която ни позволява да кажем, че знаем повече за генезиса на първата и че предстои да бъдат установени и изследвани факторите, повлияващи втората, „висшата“, емпатия.

ЛИТЕРАТУРА

- Василева, М.** (2013). Семейна среда и преживяване на стрес в юношеска възраст. Варненски свободен университет, *Непубликувана дисертация*.
- Гоев, В.** (1996). Статистическа обработка и анализ на информацията от социологически, маркетингови и политически изследвания със SPSS. София: УИ „Стопанство“.
- Живкова, Хр.** (1998). Емпатията в социалните взаимоотношения, София: „Филвест“.
- Софрониева, Е.** (2011). Магическиятучител – изследваненаемпатията в езиковото обучение, сб. *Преподаване, учене и качество във висшето образование*, от Научни изследвания – висше образование – иновации: седма международна научно-практическа конференция на МВБУ, Правец 18–19 юни 2011 г. София: МВБУ, 95–100.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S.** (2004). The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163–175.
- Baumrind, D.** (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43–88.
- Barnett, M.** (1987). Empathy and related responses in children. In Eisenberg, N., Strayer, J. (eds), *Empathy and Its Development*, (pp.146–162), Cambridge: Cambridge University Press.
- Barnett, M., Howard, J., King, L., Dino, J.** (1980). Antecedents of Empathy: Retrospective Accounts of Early Socialization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6 (3), 361–365.
- Batson, C. D.** (2009). These Things Called Empathy: Eight Related, but Distinct Phenomena. In Decety, J, Ickes, W. (eds), „*The Social Neuroscience of Empathy*“, a part of Cacioppo J., Berntson, G. (eds), „*Social Neuroscience Series*“ (pp. 3–15). Cambridge: A Bradford Book, The MIT Press.
- Bowlby, J.** (1952). Maternal Care and Mental Health: A Report prepared on behalf of the World Health Organization as a contribution to the United Nations programme for the welfare of homeless children. 2nd ed. Geneva: World Health Organization.
- Carr, L. Iacoboni, M., Dubeau, M., Mazziotta, J. and Luigi, G.** (2003). Neural mechanisms of empathy in humans: A relay from neural systems for imitation to limbic areas. *Proceedings of the Academy of Sciences of the United States of America*. 100(9): 5497–5502.
- Davis, M.** (1980). A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85–104.

- Decety, J., Jackson, P., Brunet, E.** (2007). The cognitive neuropsychology of empathy. In Farrow, T., Woodruff, P. (eds.) *Empathy in Mental Illness* (pp. 239–261), Cambridge: Cambridge University Press.
- Decety, J., Meyer, M.** (2008). From emotion resonance to empathic understanding: A social development neuroscience account. *Development and Psychopathology*, 20, 1053–1080. Cambridge: Cambridge University Press.
- De Waal, F.** (2008). Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279–300.
- Eisenberg, N.** (2000). Emotion, Regulation and Moral Development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665–697.
- Eisenberg, N., Eggum, N.** (2009). Empathic Responding: Sympathy and Personal Distress. In Decety, J., Ickes, W., *The Social Neuroscience of Empathy* (pp. 71–82), part of Cacioppo, J., Bernston, G., *Social Neuroscience Series*. Cambridge: A Bradford Book, The MIT Press.
- Eisenberg, N.** (2002). Empathy-Related Emotional Responses, Altruism and their Socialization. In Davidson, R. Harrington, A. (eds) *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibethan Buddhists Examine Human Nature* (pp. 131–165). Oxford: Oxford University Press.
- Eisenberg, N., Guthrie, I., Murphy, B., Shepard, S., Cumberland, A., Carlo, G.** (1999). Consistency and development of prosocial dispositions: A longitudinal study. *Child Development*, 70, 1360–1372.
- Feldman, R.** (2007). Mother-Infant Synchrony and the Development of Moral Orientation in Childhood and Adolescence: Direct and Indirect Mechanisms of Developmental Continuity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77 (4), 582–97.
- Feshbach, N.** (1987). Parental empathy and child adjustment/maladjustment. In Eisenberg, N., Strayer, J. (eds), *Empathy and Its Development*, (pp. 271–292). Cambridge: Cambridge University Press.
- Garcia, F., Gracia, E.** (2009). Is Always Authoritative the Optimum Parenting Style? Evidence from Spanish Families. *Adolescence*, 44(173), 101–131.
- Goldman, A.** (2011) Two Routes to Empathy: Insights from Cognitive Neuroscience. In Coplan, A., Goldie, P. (eds) *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives* (pp. 31–45). Oxford: Oxford University Press.
- Hollan, D.** (2014). Empathy and Morality in Ethnographic Perspective. In Maibom, H. (ed). *Empathy and Morality* (pp. 230–251). Oxford: Oxford University Press.
- Hoffman, M. L.** (2000). Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. Cambridge: Cambridge University Press.
- Iacoboni, M.** (2009). *Mirroring People: The Science of Empathy and How We Connect with Others*. New York: Picador.
- Kestenbaum, R., Farber, E., Sroufe, L. A.** (1987). Individual Differences in Empathy Among Preschoolers: Relation to Attachment History. *New Directions for Child Development*, 44, 51–64.
- Kiang, L., Moreno, A., Robinson, J.** (2004). Maternal Preconceptions About Parenting Predict Child Temperament, Maternal Sensitivity, and Children’s Empathy. *Developmental Psychology*, 40, 6, 1081–1092.
- Knafo, A., Zahn-Waxler, C., Van Hulle, C., Robins, J., Rhee, S. H.** (2008). Developmental Origins of a Disposition Toward Empathy: Genetic and Environmental Contributions. *Emotion*, 8 (6), 737–752.

- Koestner, R., Franz, C. Weinberger, J.** (1990). The Family Origins of Empathic Concern: A 26-Year Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, (4), 709–717.
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., David, A. S.** (2004). Measuring empathy: reliability and validity of the Empathy Quotient. *Psychological Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Liew, J., Eisenberg, N., Spinrad, T., Eggum, N., Haugen, R. Kupfer, N., Reiser, M., Smith, S., Lemery-Chalfant, K., Baham, M.** (2011). Physiological Regulation and Fearfulness as Predictors of Young Children’s Empathy-related Reactions. *Social Development*, 20 (1), 111–134. Oxford: Blackwell Publishing.
- Maibom, H.** (2014). (Almost) Everything You Ever Wanted to Know about Empathy. In Maibom, H. (eds.), *Empathy and Morality* (pp. 1–41). Cambridge: Cambridge University Press.
- Malo, A.** (2011). Mirror Neurons and Morality. In A. Acerbi, J. A. Lombo, & J. J. Sanguinetti (Eds.), *Free will, emotions and moral actions: Philosophy and neuroscience in dialogue* (pp. 327–339). Rome: IF-Press.
- McDonald, Nicole M.** (2013). Genetic and Environmental Predictors of Empathy in Children at Risk for an Autism Spectrum Disorder. *Open Access Dissertations. Paper 1029*.
- McDonald, N., Messinger, D.S.** (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why. In A. Acerbi, J.A. Lombo, & J.J. Sanguinetti (Eds.), *Free will, emotions and moral actions: Philosophy and neuroscience in dialogue*. (pp. 1–36) Rome: IF-Press
- Mehrabian, A., Epstein, N.** (1972). A measure of Emotional Empathy. *Journal of Personality*, 4, (4), 525–543.
- Moreno, A., Klute, M., Robinson, J.** (2008). Relational and Individual Resources as Predictors of Empathy in Early Childhood. *Social Development*, 17 (3), 613–637. Oxford: Blackwell Publishing.
- Pallant, J.** (2011). SPSS Survival Manual, 4th edition. Crow's Nest, Australia: Allen & Unwin.
- Parker, G.** (1983). Parental Overprotection: A Risk Factor in Psychosocial Development. Sydney, Australia: Grune and Straton, A Subsidiary of Brace Yovanovich, Publishers.
- Parker, G.** (1998). The Parental Bonding Instrument: An Annotated Bibliography of PBI Research. Sydney, Australia: Black Dog Institute, Prince of Wales Hospital.
- Preston, S., de Waal, F.** (2002). Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases. *Behavioral and brain sciences*, 25, 1–72.
- Skoe, E.** (2010). The relationship between empathy-related constructs and care-based moral development in young adulthood. *Journal of Moral Education*, 39, (2), 191–211. London: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Sofronieva, E.** (2012). Empathy and Magic Teachers. In Z. J. Zacharov & L. Sokolov (Eds.), *Developing Children’s Foreign Language Skills at School and in a Family Environment. Let’s become a bilingual family! Let’s become a multilingual society!* Proceedings of the international conference (pp. 95–105). Bratislava: Havava, s.r.o.
- Valiente, C. Eisenberg, N., Fabes, R., Shepard, S., Cumburland, A. Losoya, S.** (2004). Prediction of Children’s Empathy-Related Responding From Their Effortful Control and Parents’ Expressivity. *Developmental Psychology*, 40, (6), 911–926.

- Volbrecht, M., Lemery-Chalfant, K., Aksan, N., Zahn-Waxler, C., Goldsmith, H.** (2007). Examining the Familial Link Between Positive Affect and Empathy Development in the Second Year. In *Journal of Genetic Psychology*, 168 (2), pp.105–129.
- Wakabayashi, A., Baron-Cohen, S., Wheelwright, Goldenfeld, N., Delaney, J., Fine, D., Smith, R., Weil, L.** (2006). Development of Short Form of the Empathy Quotient (EQ – Short) and the Systemizing Quotient (SQ – Short). *Personality and Individual Differences*, 41, 929–940.
- Young, S., Fox, N. Zahn-Waxler, C.** (1999). The Relations Between Temperament and Empathy in 2-Year Olds. *Developmental Psychology*, 35, (5), 1189–1197.
- Zahavi, D.** (2012). Basic Empathy and Complex Empathy. *Emotion Review*, 4 (1), 81–82
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E. Chapman, M.** (1992). Development of concern for others. *Developmental Psychology*, 28, 126–136.
- Zahn-Waxler, C., Robinson, J., Emde, R.** (1992). The Development of Empathy in Twins. *Developmental Psychology*, 28 (6), 1038–1047.
- Zanon, C., Bastianello, M., Pacico, J., Hutz, C.** (2014). The importance of personality and parental styles to optimism in adolescents: Optimism, personality and parental styles. *Spanish Journal of Psychology*, 17, E47.
- Zhou, Q., Eisenberg, N., Losoya, S., Fabes, R., Reiser, M., Guthrie, I., Murphy, B., Cumberland, A., Shepard, S.** (2012). The Relations of Parental Warmth and Positive Expressiveness to Children’s Empathy-Related Responding and Social Functioning: A Longitudinal Study. *Child Development*, 73 (3), 893–915.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

СТРАХОВЕ ПРИ ДОНОРСТВОТО НА ОРГАНИ. ПСИХОАНАЛИТИЧЕН ПОГЛЕД

РУМЯНА КРУМОВА-ПЕШЕВА

Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
rutsi@abv.bg

Румяна Крумова-Пешева. СТРАХОВЕ ПРИ ДОНОРСТВОТО НА ОРГАНИ.
ПСИХОАНАЛИТИЧЕН ПОГЛЕД

Психоаналитичната парадигма съдържа множество теории относно динамичната природа на психичните феномени. В светлината на тези теории даряването на органи може да се разглежда в неговите съзнавани и безсъзнавани аспекти, във вътрешно-конфликтните му измерения. Клиничният опит от работа с потенциални и реални донори на органи показва редица особености на страха, които често имат определящо значение в трансплантационната процедура. Донорските ситуации провокират интензивна и безобектна тревожност, заплаха от аниhilация и разпад, вина и кастрационни опасения. В същото време те са опит за репаративно интегриране на заболяването на реципиента и на отношенията „донор-реципиент“. В студията се представят клинични наблюдения от психологичното консултиране, психологичната оценка и психоаналитичната психотерапия с живи донори на органи за трансплантация. Описват се основни страхови изживявания на пациентите на съзнателно и безсъзнавано равнище.

Ключови думи: донорство на органи, трансплантация на органи, психоаналитична психотерапия

Rumyana Krumova-Pesheva. FEARS OF ORGAN DONATION. PSYCHOANALYTIC PERSPECTIVE

Psychoanalytic paradigm consists of numerous theories about the dynamic nature of psychic phenomena. In this regard organ donation is reviewed in his conscious and unconscious

aspects; in its internal conflict dimensions. Clinical experience of working with potential and real organ donors shows a number of peculiarities of the fear, that often play a decisive role in transplantation procedure. Donor situations provoke intense and objectless anxiety, threat of annihilation and disintegration, guilt and castration fears. At the same time the donor situation is an attempt for reparative integration of the disease of the recipient and the relationship „donor-recipient”. The study presents clinical observations of psychological counseling, psychological assessment and psychoanalytic psychotherapy with living donors of organs for transplantation. Basic fearful experiences of patients on conscious and unconscious level are described.

Keywords: Organ donation; organ transplantation; psychoanalytic psychotherapy

ВЪВЕДЕНИЕ

Психоаналитичният подход дава възможности за цялостно и задълбочено разбиране на психичните феномени и на човешкото функциониране в различните негови измерения. Психоанализата е богата на теории материя, която се развива и дообогатява на основата на клиничния опит. В исторически смисъл от възникването ѝ до настоящия момент тя се променя и като психотерапевтичен метод в различните си технически процедури. Нейното приложение е значимо в професионалното взаимодействие с разнородни групи пациенти от гледна точка на динамиката на различни психични феномени. Психоаналитичната психотерапия е терапевтична дейност, ефективно приложима в институционалната практика.

В процедурата по трансплантация на органи съществуват голям брой психични процеси и явления, които могат да бъдат разглеждани от позицията на вътрешната конфликтност, водещите страхове, обектните отношения, защитните механизми, симптоматологията в развитието на всеки отделен случай. Важен акцент са взаимодействията между донора и реципиента в различните етапи на трансплантационния процес, взаимоотношенията между пациентите и лекуващия екип, разнообразните преносни и контрапреносни чувства, които се отличават с особена интензивност и специфичност.

Решението за донорство е централен въпрос при присаждането на органи и в неговото пораждане участват редица емоционални, етични, религиозни, философски, правни и други въпроси. Дори когато то изглежда безспорно и категорично, клиничният опит показва наличието на висок психичен травматизъм, сериозно повишена тревожност и голям брой съзнателни и безсъзнателни страхове и опасения. Част от тези страхове и опасения са предмет на настоящия материал.

Страхът при потенциалното и реално донорство е разбираем и постоянен компонент от емоционалното състояние на заявителите желание да дарят орган. Страховите състояния съдържат в себе си редица съзнателни и може би – много повече безсъзнателни елементи. В съзнанието доминира страхът за донора, а

в безсъзнателното откриваме производни на редица страхови състояния като: загриженост за отношенията, опасение за собствения психичен интегритет, безобектен ужас и др. В различните етапи на трансплантационната процедура се активизират разнородни страхове и „оцветяват“ емоционалното състояние на пациентите.

ЦЕЛ

Цел на настоящата студия е да представи част от съзнателните и безсъзнателни страхове у потенциални и реални донори на органи за чернодробна и бъбречна трансплантация. Тези страхове имат динамична природа и в отделните етапи на трансплантационната процедура се активизират в различни съотношения. Повлияват сериозно емоционалното състояние на пациентите в продължителни периоди от време. Тяхното преработване е сложен психичен процес в рамките на психоаналитичната психотерапия.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

В изследването са включени 25 случая на живи донори на органи за чернодробна и бъбречна трансплантация (Таблица 1). От тях 7 случая са на донорство за бъбречна трансплантация и 18 – на донорство за чернодробна трансплантация. Даряването на орган е от възрастен на дете (20 човека) и от възрастен на възрастен (5 човека). В по-голямата част от случаите даряването на орган е от родител на дете. Хирургическите интервенции са осъществени в периода 2004–2015 г. в Университетска болница „Лозенец“.

Таблица 1. Разпределение на донорите по пол и вид трансплантация

	Мъже	Жени	Общо
	15	10	25
Бъбречни трансплантации	4	3	7
Чернодробни трансплантации	9	9	18
Донорство от възрастен на дете	11	9	20
Донорство от възрастен на възрастен	2	3	5
Донорство от родител	12	7	19
Донорство от друг близък роднина	3	3	6

С всички пациенти, заявили желанието си за донорство, са реализирани следните психологични процедури:

- психологично консултиране в предтрансплантационния период;

- психологична оценка на потенциалния донор;
- психоаналитична психотерапия в етапите на следтрансплантационния период.

Параметрите на психологичната оценка на потенциалните донори са в няколко насоки:

- отношение и нагласи към предстоящата трансплантация, към рисковете, които съдържа, към заболяването на реципиента, както и равнището на информираност относно процедурата по присаждането;
- капацитети на потенциалния донор – за обсъждане на проблеми и перспективи относно трансплантацията, за проекция на близки и далечни събития, за справяне с дистреса и тревожността и др.;
- оценка на личностната структура – идентитет и самооценка, невротичен потенциал, толеранс към фрустрация и тревога, способности за емоционална експресия и др.;
- психотравматични моменти в живота на донора и равнище на психична преработка и справяне с тях;
- психосоциална свързаност – адаптивни възможности, комуникативни умения, системи за подкрепа и степен на тяхната ефективност и др.;
- история на взаимоотношенията „донор – реципиент“;
- мотивация за донорство (Крумова-Пешева, 2011).

Предоперативният период е с различна продължителност във всеки отделен случай. Зависи от момента на диагностициране на заболяването на реципиента, насочването към трансплантационна процедура, клиничните изследвания за потенциално донорство и др. Психоаналитичната психотерапия при по-голямата част от случаите е със средна продължителност четири години. Продължава и към настоящия момент. Честотата на сесиите е два пъти месечно. Обяснителен модел на психичните феномени е психоанализата като базисен начин на разбиране и интерпретиране на психодинамиката на всеки отделен случай.

Акцент на материала са:

- предоперативният период със специфичните съзнателни и безсъзнавани страхове и опасения у потенциалните донори;
- етапите на следоперативния период, в които страховете състояния са „маскирани“ под формата на редица соматизации, конверзия на психичната конфликтност и затруднена експресия на страха.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Една от най-важните психотерапевтични линии в работата с потенциални и реални донори на органи за трансплантация е травматизмът на процедурата. Парадоксален е фактът, че една хирургическа интервенция, насочена към продължаване на живота, се явява сериозен психотравматичен момент. В пре-

доперативния период донорите са в състояние на остра и интензивна тревога, свързана основно с мисълта за здравето и спасяването на реципиента (Крумова-Пешева, 2010). Психичният апарат реагира със сигнална тревожност, която е задействана автоматично в продължителни периоди от време. В зависимост от времетраенето на доперативния период тревожните реакции може да се задълбочат и видоизменят под формата на тежки соматизации. Наблюдаваме редица реакции на конверзия на вътрешната конфликтност, провокирана от тежката и витална застрашеност за реципиента. В определени моменти у донора може да се прояви състоянието на безобектен ужас, характерно с липсата на представи за заплахата. Според В. Техке отсъствието, липсата на съдържание е същността на тревожността. Тя не е афект, отделен от своето мисловно съдържание, а реакция на опасностите, за която отсъства адекватна представна дейност. Потенциалният донор чувства застрашеност за реципиента, която често не може да конкретизира и определи. Тя е толкова интензивна, че не може да бъде вербализирана и по тази причина пациентът не се страхува, а изпитва ужас. Има чувството за пълна загуба на контрол – над себе си и над ситуацията. При хора с висок невротичен потенциал, с категорични символични способности, в такава ситуация наблюдаваме феномените на алекситимия. Блокирана е способността за диференциране и вербализиране на различните емоционални състояния. Алекситимията според много съвременни теории в областта на психосоматиката е в основата на голям брой телесни заболявания. Способностите за символизация и метафоризиране са „парализирани“ за сметка на т.нар. операторско мислене. Този тип мислене е конкретно-образно и предполага единствено пряка реакция на всеки конкретен стимул. Отлагането и психизирането на отделни съдържания е невъзможно. П. Сифнеос определя това явление като ограничаващо личността и нейното психично функциониране. Приема се, че е налице превалиране на деструктивния компонент за сметка на либидинозните стремежи и движения (Furman, 1978). Мишел де Мюзан също акцентира върху алекситимията като симптом на „разплитането“ на двукомпонентната нагонна свързаност. Това е автоагресивна тенденция, застрашаваща с обедняване и разпад на психичното. Страхът за реципиента, особено при по-голямата част от родителите донори, съдържа особеностите на блокирана символична функция и неспособност за проекция на бъдещето в предтрансплантационния период.

Един от важните и интересни приноси на В. Техке към психоаналитичните теории е развиването на концепцията за зараждане на тревогата и страха. Той говори за първична тревожност, която нарича сепарационна. Съзнателният и безсъзнаван страх у потенциалните донори в повечето случаи е страхът от отделяне от реципиента. Това е неназовимото определение на загубата и на негативната перспектива – неуспешната трансплантация. По този начин донорът усеща огромна застрашеност за собственото си съществуване и функциониране. Той е способен да възприеме себе си единствено и само през връз-

ката с реципиента. Тя е определяща неговото функциониране в симбиотичен смисъл. Трудно поносима в някои случаи е дори предствата, че по време на хирургическата интервенция донорът и реципиентът ще бъдат разделени. Раздялата активизира страха от загуба на обекта и интензифицира усещането за безпомощност и липса на перспектива.

Тревогата принципно се поражда като първичен афективен отговор на Собствения Аз, когато е заплашено неговото съществуване и равновесие. При оптимистичен развой на трансплантационната процедура през целия живот на човека тази тревога допускаме, че може да продължи като мотивационен импулс за Аза. Тревожността може да се приеме за основната мотивираща сила за структурализацията на психичния апарат (Тэхкэ, 2001). В теорията на обектните отношения М. Клайн постулира идеята, че чрез загубите светът и психиката се преживяват опустошени и празни. Любовта и способността да създаваме и защитаваме добрите отношения с другите се преживяват като безпомощни и напразни. За разлика от това добрите преживявания с останалите укрепват вярата в силата на любовта и способността за репарация.

Психоанализата като философски и теоретичен стил е каузална научна дисциплина. Един от основните постулати е, че в концепцията на З. Фройд тя е биологична дисциплина. Приема се, че в школата на обектните отношения тя става напълно интерпретативна. Разликата е в това, че в единия случай акцент става смисълът, а в другия – биологичните предиспозиции и функции (Freud, 1990). В школата на обектните отношения доминира идеята за това, че човек е преди всичко психологичен елемент, осмислящ света. Той влиза в контакт с външната реалност единствено на нивото на смисъла. Тази особеност изглежда не съвсем дооценявана от Фройд. Той приема, че нагонът е функция и не поставя въпроса за психичния еквивалент на нагонното начало в смисъла на човешките преживявания. В много голяма степен школата на обектните отношения тълкува именно тези въпроси, този „недогледан аспект на психоанализата“. Подобна гледна точка се оспорва от доста професионалисти. Те твърдят, че смисловите еквиваленти могат да се открият и в класическата психоанализа. За Фройд мотивацията е принципът на удоволствието и развитието е конфликтът между удоволствието и забраната. Структурите на психичния апарат са Ид, Его и Суперего и те възникват, за да обслужват този конфликт. В обектните отношения твърдението е, че във всичко това водещото е смисълът – той е основен приоритет. В екзистенциалната философия промяната на смисъла е базисна криза, свързана директно с темите за различието, загубата и загубата на физически и психичен контрол. Всички тези въпроси в донорската ситуация са активизирани по различен начин в предтрансплантационния и следтрансплантационния период.

Нагонната теория постулира четири етапа на развитие. Във всеки от тях се осъществяват редица основни психични процеси, които формират особеностите на възрастната личност. Детската невроза се приема за крайъгълен

камък на възрастната невроза (Фройд, 1991). Основните страхове, безсъзнавани по своята същност, възникват и се развиват успоредно с фазите на психосексуалното развитие. Главната теза в теорията на обектните отношения е възгледът за обекта като екстернализация на различни усещания, които произтичат преди всичко от вътрешната природа на детето. Положени са във фигурата на майката като в подходящ контейнер за тяхното обособяване и обезпечаване. Тези усещания в такъв вид намират идентитет, възможност детето да реферира себе си. В такава логика обектът не е изначално свързан с нагона. Фиксирането на даден нагонен порив върху определен обект е в резултат на процес. По този начин нагонът не е фиксиран непременно с обекта. Допускането е, че в историята на всеки индивид има фаза, в която той е безобектен. В нейните рамки в преживелищен план, на езика на смисъла присъства усещането, че не съществува друго, спрямо което той противостои. С това е свързана идеята за omnipotentността. Фройд нарича това фазата на автоеротизма. Разбирането на безсъзнаваните страхове при донорите показва често дълбоко равнище на регресия към тези най-ранни етапи, в които преобладават различни omnipotentни фантазии, както и параноялни и хипоманийни защитни действия. Двете теоретични психоаналитични концепции ни помагат да търсим измеренията на страховото чувство в неговите нагонни характеристики, но и на равнището на неговите напълно нарцистични корелати. В безсъзнаван аспект в продукцията на пациентите в предоперативния период намират мястото допусканията за чудодейното средство, за идеализираните характеристики на самия орган, принадлежащ на донора. Преводът на безсъзнаваните производни е свързан с възприятията за частични обекти, за очакването на пълното съвършенство и пълното задоволяване на потребността. Под тези идеализации и хипоманийни елементи често е огромният страх и обезценяване на себе си и своето безсилие, които не могат да бъдат допуснати дори в предсъзнавателната зона на психичния апарат.

Теорията на обектните отношения въвежда идеята за частичния и цялостния обект като определящи развитието в плавен, но необходим преход. На най-ранните етапи в ролята на обект може да се прояви не цял човек, а част от него, констелация от преживявания, събития и усети (Fairbairn, 1952). Първичният обект в живота на новороденото не е цял човек. Съществува еволюция до момента, когато се „образува“ и постигне цялостен обект. В това развитие може да настъпят отклонения, да протече по закономерен или незакономерен начин. Обектите са възприемани като добри или лоши. В началото те са изцяло полюсни. Когато гратифицират нагонната потребност, носят положителна характеристика изцяло. Когато фрустрират или не отговарят на нуждата, са отрицателни и застрашаващи. Реалните обекти в „зрялото“, нормално развитие на бебето са съчетание от положителни и отрицателни черти. Това предполага равнище на оптимално психично справяне – сливане на добрите и лошите особености в едно. Майката е положителен обект, когато дава

мляко, и отрицателен, когато дава лошо мляко или не дава мляко. Предмет на работа в школата на обектните отношения е психичното приемане на това единство – на доброто и лошото като неизбежна и необходима връзка. Без постигането на тази свързаност не е възможно да се структурира невротичната организация на личността. Индивидът може да формира функциониране от граничен или психотичен порядък. Съответно страховете при възрастната личност на безсъзнавано равнище се активизират в различни ситуации на заплаха с различно ниво на регресивни движения „назад“. При донорите те могат да достигнат много ранните фази с основна характеристика – сериозна нарцистична несигурност. Наблюдаваме състояния на дихотомизиране на обекта или ситуацията до степен на нарушено тестване на реалността и размиване границата между фантазия и реалност. В клиничния опит се наблюдават феномени на отричане на части от реалността за сметка на фантазирани съдържания (Radecki, 1997). Дихотомизацията показва липсата на „плътност“ на личността в периодите на сериозна заплаха за интегритета. Тя не е характерна за невротичната структура, но в случая на донорската реалност се явява допустима част, предпазваща от архаичната конфликтност.

В нагонния модел на класическата парадигма постигането на цялостен обект, на единен обект става в процеса на нормалното съзряване, успоредно със съзряването на нагона. Това е плавният преход към фазата на фиксиране на либидото с гениталната зона. Когато се постигне тази фиксация, става възможно изграждането на такива взаимоотношения към обектите, присъщо на които е сливането от частични в цялостни. Психичното интегриране факта на донорството и трансплантацията преминава през различни етапи, които наподобяват постигането на свързаност за сметка на деструктуризацията. Обикновено тези психични процеси се осъществяват в късните етапи на следтрансплантационния период.

Според З. Фройд страхът предизвиква едни от най-ужасните страдания. Може да бъде особено интензивен и да доведе до безкритични действия (Фройд, 1990). Той е основно афективно състояние. В състояние е да доминира целия психичен живот. З. Фройд говори за реален и невротичен страх и ги свързва с наличието на външна и вътрешна опасност (Фройд, 1993). Реалният страх е реакция към външна опасност, очакване на физическа вреда. В контакт е с рефлекс за бягство и е проява на инстинкта за самосъхранение. Зависи от усещането ни за контрол над себе си и над външния свят, както и с равнището на информираност. Особено важна е преценката на собствените капацитети спрямо опасността. Фройд говори за ситуация на страха и смята, че първото нещо в нея е готовността за страх – *Angstbereitschaft*. Разграничава няколко състояния на страха. Страхът според него е самото състояние, без отношение към някакъв обект. Уплахата е насочена именно към обекта. Ужасът се отнася до действието на опасността, когато не е съществувала възможност за страх. В този смисъл чрез страха човек се защитава от ужаса.

Концепцията за страха включва въпроса за афекта в динамичен смисъл. Кореспондира с темата за наличието на травматичното. За прототип на всички травматични ситуации се приема раждането. То е комбинация от напрежения, соматични усещания и неприятни впечатления, възприети като еквивалент и символ на смъртна опасност. Преизпълването на психиката с възбуди, които не може да понесе и преработи, означава възникването на травмата. Състоянието на страх се поражда и в резултат на отделянето от майката. Родилната ситуация става източникът и първообразът на страховия афект. Във втората си теория за тревожността З. Фройд отбелязва, че сблъсъкът на Аза с някакво прекомерно обстоятелство води до възникване на ситуация на опасност. Тази ситуация формира страха по образа на раждането. Тук страхът има двоен произход. Той е пряка последица от травматичния фактор, но и сигнал за повторението на този фактор. Притокът на външни и вътрешни дразнения, с които психичният апарат не може да се справи и понесе, въвежда индивида в ситуация на опасност. Опасността е, че може да се случи травма. Отговорът от страна на Аза на всяка ситуация на опасност е тревожността. Егото я произвежда всеки път, в който усети доближаване до нещо застрашаващо. Това е сигналната тревожност, която се задейства автоматично с цел да предпази от заплахата. Целта е също индивидът да предприеме защитни действия, за да избегне риска. Автоматичната тревожност З. Фройд нарича още травматична. Под тревога Егото е много слабо и неспособно да преодолява дразнителите – вътрешни и външни.

Азът е единственото място в психиката, където е съсредоточен страхът. Само той може да „произвежда“ и да чувства страха. В безсъзнаваното това е връзката с възпроизвеждането на старо, изпълнено с опасност събитие. В настоящата реалност значимо външно събитие може да „събуди“ усещането за нова подобна опасност и да подтикне Аза към самозащита. Представата за опасността винаги е изтласкана. В донорската ситуация травматизмът е особено восок и предчувствието за опасността е активно и водещо още от поставянето на диагнозата. Приемането на терминалния характер на болестта е сложен и труден психичен акт, в който съмнението, недоверието, отричането са неизбежни компоненти.

Категорията на фантазиите в психоаналитичната парадигма има специално и много важно място. Фантазмената дейност е основа на тревогите, на регресията, но и на прогресията в психичното развитие и функциониране. В постулатите на З. Фройд фантазиите се приемат в качеството им на заместител (ерзац) – вид психична дейност, към която човек прибегва, когато не може да реализира поривите и желанията си (Фройд, 1992). В тезата на М. Клайн фантазията присъства неотделимо като придружител и катализатор на всяка гратификация. В този смисъл тя възниква само когато удовлетворяването на нагона е нарушено или препятствано. В теорията на обектните отношения важно място заемат изцяло безсъзнаваните фантазии. Те играят основна роля

в превеждането на различни съдържания на нивото на смисъла и на езика на смисъла.

В донорската ситуация страховото преживяване в предтрансплантационния период прави невъзможна реалистичната преценка на фактите и провокира хипоманийни и идеализирани представи относно хирургическата интервенция. На равнището на съзнателната фантазна дейност потенциалните донори са склонни да възприемат трансплантацията в нейните магически функции (Крумова-Пешева, 2012). Тя е вълшебно средство за реализиране на желанието. В цялостната нагласа в този момент рискове не съществуват, трудностите и усложненията са недопустими. Използвани са множество рационализации и интелектуализации, за да подчертаят и интензифицират идеализираната и омnipotentна представа. В безсъзнаван смисъл страхът води до ужас от дезинтеграция, от който идеализацията предпазва (Skowronski, 1997). Картината на неуспешната трансплантация е толкова застрашаваща, че тя не може да бъде допусната на съзнателно равнище. Заплахата обхваща и се отнася до психичното и телесното. Свързана е със страха за телесния идентитет, за образа на Аз-тяло. В рационализираната картина на процедурата мисълта за това и за собствената идентичност е изцяло „сцепена“ като абсолютно неприемлива и несъществуваща. В ситуацията на предстоящото донорство символната функция на Егото е блокирана за сметка на голям брой архаични защитни действия. Използването на символи и метафори в психоаналитичната психотерапия в такъв момент съдържа рискове от това да доведе до психична декомпенсация. Налице са елементи на ужас от физически и психичен разпад при потенциалните донори, провокиран от огромните съзнателни и безсъзнавани страхове. Те са характерни и за ранните етапи на следтрансплантационния период, в които доминира страховото чувство от критични периоди и рискове от отхвърляне на новия орган (Крумова-Пешева, 2012). Страхът за реципиента е фактор, който премахва от съзнанието страха на донора по отношение на себе си и на самата хирургическа намеса (Ross, 2008).

Фантазиите са пряко свързани с езика на донорството и трансплантацията. В него изобилстват елементи на архаични съдържания и на т.нар. операторско мислене. Органът е част, частичност, който трябва да бъде интегриран физически и психически в цялостност. Организмът е необходимо да го приеме и разпознае като „свой“, а не чужд. Страхът от чуждия, от „чужденеца“ е също елемент от безсъзнаваната продукция на донорите в клиничната практика. Това е страх, закономерен за детското развитие. През първите шест месеца от живота на бебето основна и водеща е връзката с майката. Климатът на отношенията между двамата може да бъде означен като „райски“. Между 6-ия и 12-ия месец от живота на индивида се приема, че настъпва криза. Детето започва да плаче и става силно разтревожено, когато го поставят в ръцете на чуждо лице. Този психичен феномен не се случва изведнъж. Има различни предвестници. Най-често основният му агент и предшественик е бащата,

който по-активно започва да навлиза в отношенията между майката и детето. Наличието на „третия“ е структуриращ фактор за по-нататъшното формиране на психичния апарат. Отношенията на триангулация крият различни емоционални рискове и преразпределят взаимодействията на основата на лишения и неудовлетвореност. В отношенията между донора и реципиента след трансплантацията настъпват промени, които често наподобяват „триъгълната“ ситуация в новоусвоен смисъл. Парадоксално на очакванията на даряващия, във връзката настъпва дистанция, а не очакваната по-голяма близост или дори – симбиотична слятост. Фактът на присаждането се явява в качеството си на този трети елемент, който провокира определено психично разстояние между двамата. В такава ситуация донорът е изцяло загрижен за отношенията си с реципиента и изплашен за тяхното бъдеще. Усеща студенина и отчуждение (Крумова-Пешева, 2013). Чувства се безкрайно самотен и изпитва интензивни депресивни чувства. Преживява се разочарован, ненужен и лишен от психична стойност. Страхът е обвързан със заплахата за неговия личностен интегритет (Крумова-Пешева, 2013).

Във времето на появата на „чуждия елемент“ детето достига и до разбирането, че гратифицирането на неговите нужди зависи от някой, който може да отсъства. Майката се появява като личност (Kernberg, 1972). Развива се чувството, че може да я има, но и да я няма. Възниква страх, свързан със съществуването на противоположни чувства. Отсъствието на майката поражда омразни усещания към нея. Постепенно поставя и въпроси, които отвеждат към фигурата на бащата. За малкото дете е трудно да си представи, че майка му може да има отношения с някой друг, различен от него самото. Този друг е особен и разполага с разнородни капацитети. Детето започва да изпитва същите чувства на омраза и към този друг. Персонажът на чужденеца, на другия е почувстван изначално като агресивен – той има враждебни чувства към детето. По тази логика след десетия месец бебетата стават по-трудни персонажи като цяло. Не може да бъдат оставени на когото и да било. Малкото дете си задава много въпроси относно причините за отсъствието на майката. Постепенно стига и до акцента: какво се случва между нея и бащата. На базата на страха от чужденеца се поражда по-ясни изображения, върху които страхът се фиксира избирателно. Трябва да се формира чувството, че майката е един цялостен обект. Аргесит – нещата, които се структурират в едно „второ време“, вторично се възпроизвеждат. Когато детето има невъзможни за формулиране въпроси, то инвестира страха си върху един обект.

В донорската ситуация отсъствието се приема безсъзнавано равнозначно на най-голямата загуба – смъртта. По тази причина то провокира усета за приближаващо зло и на равнището на усещанията има ирационални характеристики. Донорът се опитва да омаловажи операцията си, рисковете за самия него (Goelzmann, 2009). В същото време той е погълнат от чувството за вина и провал на грижата спрямо реципиента. В късните етапи на следтранспланта-

ционния период голям брой донори се опитват да привличат и концентрират в себе си вниманието на другите като компенсация за преживяна фрустрация. Имат засилена потребност от нарцистично валидизиране – доказателства на факта, че са значими (Freud, 1957). Безсъзнавано те усещат себе си загубили важна своя част и психична стойност. Нуждаят се от доказателства за собствената си личностна цялост.

Интересен поглед върху страха при донорите внася възгледът за параноидната и депресивна позиция на М. Клайн (Klein, 1940). С параноидната позиция според нея е свързана параноидната тревожност на индивида на най-ранните стадии от неговото развитие. Преходът от параноидна към депресивна позиция е от 4-ия до 6-ия месец от развитието на новороденото. Параноидната позиция е основа на огромния страх за себе си от лошите обекти, които го заобикалят. Депресивният страх е страхът от това, че ти можеш да разрушиш добрите обекти, които са вътре или вън от тебе. За да се направи този преход, е необходимо постигането на съчетаване на частичните обекти в цялостен обект. Без това психичният апарат не може да преживее депресивната тревожност. Точно с този страх е свързана потребността да се възмезди, да се възстанови обектът майка в лицето на нейната гърда, която много си искал да погълнеш и унищожиш. Кара индивида да се чувства потиснат и да изпитва вина. Вината е свързана с усещането, че злото не е извън личността, а е неразделна част от нея. Това е първото встъпване в социалната зрялост, във външната обективна реалност на цивилизования свят. На базата на такава потребност се формират голям брой човешки реакции и прояви. Включва се сублимацията на нагона – всички социално приемливи дейности, насочени към удовлетворение (Fairbairn, 1994).

Депресивната позиция при донорството носи различни характеристики, активизирани най-силно в следоперативния период. Една от тях е страхът, че твоят орган може да увреди реципиента. Част от донора е в състояние да бъде „натоварена“ с разрушителна сила, способна да влияе върху здравето и живота на обекта. На архаично ниво това е допускането за собствената изначална агресивност, която има неограничени способности (Martinez-Alarcon, 2005). Може да влияе върху Другия и да променя всичко. Тревогата от собствената злоба и деструктивност води до усещането, че донорът няма контрол върху себе си и ситуацията. Той често усеща безпомощност и безперспективност. По-късно в съдържанията на пациентите ще се афишира и параноидната тревога за това, че донорството може да увреди телесната, физическа и психична цялост. Рационализирано, този страх звучи като: „няма да мога да се грижа за него“. В същото време крие и витални елементи. Депресивният страх е обвързан с вината. При родителите донори тя е често опасението за неефективно родителство. Родителят може да е увредил детето си, защото е „дефектен“ (Aglov, 1974). Това преживяване е във връзка с нуждата от намиране на информация относно причините за болестта. След операцията то е силно афек-

тивно натоварено с репаративни особености. В повечето случаи е желанието донорът да „поправи“ вината си, като дари на реципиента нещо качествено ново и изцяло добро. Това е и процесът на търсене на компенсация за вината през „изтриването“ на фактите, сякаш нищо не е било, нищо не се е случило (Wirshing, 1984).

Много важен за разбирането на страховете при потенциалните и реални донори е терминът „отцепване“. Това е термин, който М. Клайн не създава, но използва. Големият ѝ принос е именно неговата употреба. С него се обозначава отделянето на определени обекти по определен начин. Например такава форма е отделянето на външно и вътрешно, което М. Клайн прилага по отношение на самото Его. Егото може да отцепва не само обекти, различни от него, но също и части от себе си. Фазата на депресивната позиция е фазата, в която Егото е достатъчно зряло и способно да си служи с операцията отцепване по отношение на себе си (Jacobson, 1984).

Отцепването, което Егото формира и прилага, има защитна функция. Смисълът му личи в явлението проективна идентификация, което М. Клайн въвежда. Индивидът отцепва лошите части от Егото, проектира ги върху друг и по този начин защитава себе си от този вид импулси, които са неприемливи за него. В същото време ги „вменява“ като отговорност на някой друг. По-късно това е свързано със силен страх, че лошото може да ти се върне. За разлика от идентификацията, проекцията и интроекцията, проективната идентификация е интерактивен, интерперсонален акт в значителна степен. В него превес има отношенческото начало на нагона.

В клиничната практика с донорите безсъзнаваната защита на отцепването наблюдаваме в няколко посоки. От една страна, тя се проявява по отношение на операцията на реципиента. От хирургическата интервенция са „отрязани“ всички рискове, всички застрашаващи аспекти (Carll, 1997). Съзнанието не ги допуска, а ги елиминира от своята сфера. Проявява се и по отношение доверието на потенциалния донор в хирургическия екип. То е в рамките на недостатъчно реалистична и дори – безкритична нагласа и доверие. Чувството и отношението са по типа на магическото мислене в ранна детска възраст. Отцепване се забелязва и в отношението към самата болнична институция, която за донора е „призвана“ да гарантира оптимистичен изход. Блокирани са всички заплашващи факти, насочени към формиране на цялостна картина на трансплантационната процедура. Подложена на сплитинг е и способността за проекция на бъдещето след операцията. Донорът се държи така, сякаш разделя изцяло живота си преди и след присаждането. Картината на бъдещия живот е дълбоко идеализирана и фантазирана. Омnipotentната мощ на процедурата има за цел да предпази донора от страха пред неизбежните трудности за реципиента и за самия него (Owen, 2005).

Елементи на проективна идентификация наблюдаваме при част от пациентите по отношение на страха от болния орган. Безсъзнаваната агресия

към него е провокирана от страха, че уврежда „отвътре“ реципиента. В същото време собственият „нов“ орган крие заплаха с неяснотата дали ще бъде успешно интегриран, или ще застраши живота и здравето по непредсказуем начин. „Изхвърлянето“ на неприемливите допускания се среща с неизвестността на бъдещето и интензифицира усещането за „преследващи“ елементи.

Много свързан с идеите за параноидно-шизоидната и депресивната позиция е и терминът за завистта, въведен от М. Клайн (Клайн, 2002). Според нея това е специален вид омраза, с която е „заредено“ новороденото. Тази омраза и завист е насочена към деструкцията на добрите обекти – вътрешни или външни. Това не е лакомията, алчността, ненаситността по отношение на гърдата, а първичната злина. Ориентирана е към разрушение на доброто начало. Индивидът иска да му навреди, да го разруши. Съумявайки да унищожи добрите обекти със завистта си, детето отправя връщане обратно на сплитинга (отцепването). Резултатът е силно покачване на персекуторната тревожност в нейния първоначален параноиден вариант на чувството за страх. Поради противоположността на механизма сплитинг чрез завистта личността може да загуби способността си за надежда. В такъв смисъл теорията на обектните отношения разглежда нагоните не като физиологично, а като психично начало – психична сила, която има свой смисъл на езика на такива първични съдържания като първични обекти, фантазии, завист. Тази сила използва тялото като инструмент, за да изяви, изрази себе си. В подобна теза цялата психична енергия е изначално структурирана и насочена. Няма нагонен порив, тревожна ситуация, психотично изживяване, несвързано с обекта, без конкретен обект.

Завистта в донорската ситуация не е рационално допускане, а изцяло безсъзнаван феномен. Тя звучи парадоксално на езика на смисъла на съзнаваните съдържания. В Ид тя обаче е породена от страха от деструктуризация на психичното. В съдържанията на пациентите е обвързана с преживяването за несправедливостта в света и със самосъжалението. По-късно тя ще се обвърже с идеите за задължеността и благодарността и ще създава предпоставките за трудности в отношенията „донор -реципиент“ (Mal, 1986). Даряването на част от себе си в името на продължаване живота на Другия ще провокира необходимостта от търсене на еквиваленти в тази нееквивалентна размяна.

В последните формулировки на М. Клайн истинските други хора стават извънредно важни. Детето изпитва съжаление за вредата, която е причинило на родителите си. То се опитва да възстанови нанесените вреди, да започне да прави добро отново и отново. Качеството на отношенията с родителите му и качеството на последващите му отношения с другите хора определят и отношението му към себе си. В донорската ситуация наблюдаваме състояния на дълбока регресия към страха от собствената деструктивност и агресия. Преживяването на подобен страх кореспондира със съзнателното опасение за неуспешно родителство. Донорът приема себе си като увреждащ реципиента, способен да му навреди с новия орган, със своя орган. Изпитва вина и по от-

ношение на заболяването на детето. В някои от случаите приема себе си като причина именно за болестта.

На безсъзнавано равнище се проявява и страхът от фрагментиране, вероятно свързано с работата на нагона към смъртта вътре в Егото. Изправено пред болезнените преживявания на застрашаващите обекти, Егото се бори за поддържане на собствения си интегритет. Ранната тревожност представлява страх от разпад, от смърт. Преживяването е за разпадане на съзнанието на парчета (Kernberg, 1980). Има връзка с действието на нагона към смъртта във вътрешния свят. В теорията на З. Фройд това е страхът от загуба на обекта – един от най-архаичните страхове. Свързан е със зависимостта и симбиотичната слятост.

Според Клайн депресивната тревожност никога не може да бъде напълно преодоляна. Съдбата на обектите, изправени пред конфликтующите чувства на Егото, остава основна грижа през целия живот на донора. Всяка загуба се преживява като резултат от собствената деструктивност и като възмездие за нанесените в миналото рани и от омразата. Такъв вид тревога се проявява интензивно в етапите на следтрансплантационния период. Тогава донорите са често объркани от развоя на отношенията с реципиента. Получава се известно психологично разстояние, което поставя под въпрос близостта между двамата. Преразглеждането на връзката става предмет на психотерапевтичната работа в продължителен период от време. Страхът за тези взаимоотношения създава у донора чувство за несигурност, нестабилност и липса на ясна перспектива.

М. Клайн разглежда живота като борба между дезинтеграцията и репарацията, източник на които са любовта и разединението, причинени от безсъзнавана омраза и завист (Hinshelwood, 1994). Да се задържат заедно добрите и лошите аспекти на обекта е болезнено трудно. Необходимо е донорите да се изправят пред депресивната тревожност и вина и да осъзнаят ограничените възможности на любовта и на действителността. Прекалената деструктивност прави трудно да се задържи целостта на обекта и налага регресивно връщане към параноидно-шизоидните механизми. Последствие от това са преживяванията на дезинтеграция и изчерпване.

Психичният апарат се предпазва от разнородните страхове посредством голям брой защитни действия, безсъзнавани по своята същност. В донорските ситуации при пациенти с много добър личностен потенциал и стабилен идентитет наблюдаваме механизми, характерни за архаичното функциониране в ситуации на витална застрашеност за реципиента (Крумова-Пешева, 2013). Зрелите аспекти на личността „отстъпват“ пред размерите на заплахата и пред ужаса на безпредставността и фрустрацията.

Един от най-сполучливите опити за класификация на защитните механизми прави А. Фройд (Фройд, 2000). Тя представя голяма част от известните дотогава защити, а също предлага и други на базата на клиничната практика. Говори за това, че откритите в анализата методи на защита служат на една цел

– да подпомогнат Егото в борбата му с инстинктивния живот. Те са мотивирани от три основни типа тревожност:

- инстинктивна тревожност;
- обективна тревожност;
- тревожност, породена от съвестта.

В „Примери за избягване на обективно неудоволствие и обективна опасност“ тя посочва интересна форма на защитна операция, наречена „отричане във фантазията“. Отричането на рисковете, съпътстващи всяка хирургическа интервенция, е пример за подобна защитна стратегия при потенциалните донори. След присаждането тази защита се изразява в хипоманийно поведение и поведение на триумф, отстраняващо от реалността болката, трудностите и дългосрочния контакт с болничната институция. Наблюдаваме и отричането (*denial*) като безсъзнаван опит да се приеме, че не е възможна реакция на отхвърляне на новия орган – свой и чужд за реципиента (Nemiah, 1975).

А. Фройд въвежда идеята и за друг вид защитна маневра – „отричане на думи и на действие“. Това е също безсъзнаван механизъм, който може да се използва само докато е в състояние да съществува заедно със способността за тестване на реалността. Не променя и не нарушава тази способност. Методът на отричането, върху който почива фантазията за преобръщането на реалните факти в тяхната противоположност, се използва в ситуации, в които е невъзможно да се избяга от някакво болезнено външно преживяване. Тогава Ид е енергичен, а Егото е отслабено. Азът има огромна необходимост от подкрепа и стабилизиране. Донорите изпитват интензивни страхове, от които се защитават с „бягство“ в една фантазирана реалност. Често тя е много отдалечена от обективната действителност.

В „Една форма на алтруизъм“ А. Фройд представя също интересен тип защитно отношение. Това е отказът от собственото желание в името и в полза на друг човек. Става дума за опита да се осъществи желанието чрез съпреживяване. Този защитен процес служи на две цели:

- той помага на човека приятелски да се заинтересува от удовлетворяването на инстинктите на други хора и така индиректно да удовлетворява своите инстинктивни потребности;
- освобождава потиснатата дейност и агресия, предназначени предимно да осигурят изпълнението на желанията в тяхното първоначално отношение към самия него.

В донорските ситуации алтруизмът е нещо категорично и безспорно, особено когато даряването се осъществява не от родител, а от друг близък. В мотивите и решението участват редица идеализирани аспекти, понякога без контакт с външната реалност. Донорите заявяват желанието си да помагат като безсъзнаван акт на добиване на нов смисъл и преживяване за значимост (Walter, 2005). На рационално равнище е водеща идеята за спасителството. Безсъзнавано в производните на пациента алтруистичното сякаш предпазва

от редица преживявания, като гняв срещу несправедливостта в живота, агресивни стремежи към останалите, които са здрави и „безпроблемни“, обвинения заради настоящата ситуация и нуждата от трансплантационна процедура и др. Алтруистичното желание е призвано да „отмени“ злото, да „поправи“ неприятното стечение на обстоятелствата в живота на реципиента и неговото семейство.

Страховете в отношенията „донор – реципиент“ разглеждаме и през идеята за фазите на развитието, постулирана от М. Малер и Р. Спиц. Клиничните наблюдения показват регресия в тези отношения към ранни фази на връзката с обекта – уникални и специфични на всеки един етап.

М. Малер и Р. Спиц изучават ранното детско развитие. Спиц прави редица наблюдения над новородените на затворнички, които са отделени от майките в третия месец. Забелязва психични промени, които настъпват при тези деца. Клинично тези промени са под формата на депресивен синдром (Spitz, 1965). Той стига до идеята, че майчината обич е много важен фактор от ранното съществуване. По-късно развива постановката, че възгледът за адаптацията на индивида като постъпателно развитие напред не е съвсем правилен. Развитие-то неизменно предполага връщане назад, периоди на регрес и ново постъпателно движение напред. Клиничен пример, с който той работи, са промените в бременната жена, която се готви да стане майка. Развитие-то към майчинство е регрес към форми на психичен живот от ранните стадии на формиране на индивида. Според него психологичната целесъобразност на този аспект е в способността на майката да може емпатично да общува с появяващото се на света, с недиференцираните психични функции у детето. М. Малер доразвива този възглед, като посочва няколко фази във връзката „майка – бебе“. Първата фаза е наречена аутистична. Детето няма съзнание за съществуването на обекти въобще. Това е безобектна фаза. Идеята в този възглед е, че зависимостта от другия не възниква, защото други обекти няма. Това води до усета за собствената omnipotentност. Фазата на симбиозата между майката и детето е фазата на първичния нарцисизъм по З. Фройд. Малер разделя този етап на два – на аутизъм и симбиоза. Въвеждането на фазата на симбиозата е развитие за психоаналитичната теория за онтогенезата. Симбиозата е резултат от приноса на двамата участници. Провалът в нейното протичане може да е принос от поведението или на детето, или на майката. Успешното завършване на втората фаза е способността, научаването от страна на детето, че добрият обект (гърдата) и лошият обект (фрустриращата майка) са един и същ обект. След този етап е фазата на сепарация и индивидуация, които никога не протичат праволинейно, а предимно с периоди на регрес. Партньорството от страна на обкръжението (майката и другите) не е винаги в идеален вариант. Детето започва да се отдалечава от майката и в един период започва да се връща назад към нея. От съществено значение е тя как ще откликне на неговите нужди. Дали ще отчете отдалечаването като неблагодарност, или не. Дали ще го на-

каже, или не. Дали ще го приеме отново. Подобни феномени на регресия към много ранен етап на връзката откриваме в следтрансплантационния период у вече реалните донори. Те са свръхчувствителни към връзката си с реципиента и приемат неговото отдалечаване като огромна психична дистанция. Налице са редица страхове, сред които доминира страхът от загуба на любовта на обекта и страхът от загуба на обекта. В класическата психоаналитична парадигма тези страхове са основни в психо-сексуалното съзряване и базисни за формиране на психичното. Временното оттегляне от комуникация на реципиента провокира огромна тревога у донора, чувство на самота и отчаяние. Неговата представа за симбиотична слягост е застрашена. Пациентите приемат подобно отношение като отхвърляне и отчуждение, което не може да се промени. Има категоричен характер. Поражда преживяване за недостатъчна пълноценност на връзката.

А. Адлер е автор, който поставя акцент върху развитието като една винаги целенасочена перспектива (Адлер, 1999). Приема, че както всяко движение, така и всяко психично действие имат цел. Целта определя движението. Човек не е в състояние да мисли, да чувства, да има желания и да действа, ако при него няма целеполагане. Целите премахват хаоса на бъдещето, чувството за безнадеждност, усещането за зависимост на живия организъм, според А. Адлер. Тестирането на действителността е по-ефективно по този начин. В новото индивидът е като малко дете, което се учи да ходи. Всички психични движения получават посоката си от предварително поставената цел. Всяко емоционално състояние можем да разбираме като подчинено на целта. Тази цел може да бъде съзнателна и безсъзнавана. Като идеолог на индивидуалната психология А. Адлер издига на първо място индивидуализирания подход, според който е необходимо всеки човек да се разглежда като отделен от цялото. Симптомите на един пациент, неговото страдание се приема за функция, предизвикана от различни причини. Зад всеки един проблем стои разнородна етиология, специфична за отделната личност.

Важен момент в тази концепция е разбирането за вярата на човека в неговите собствени възможности. Във връзка с това А. Адлер въвежда понятието „чувство за недостатъчност“, което по-късно дефинира като „чувство на малоченност“. На такава основа той постулира характерното за всеки властолюбие, към което свързано причислява страхът. Когато страховото чувство е водещо, възниква тенденцията към „подсигуряване“. На фона на преживяванията за малоченност, в безсъзнаваното е налице силен стремеж към превъзходство. От страха може да се интензифицира този стремеж към превъзходство, вярата в магическите му способности. В любовта индивидът би искал да усети властта си над партньора. Дори в един суициден акт може да се стреми към отмъщение, възмездие и победа над всички. Доказателства за тези психични процеси откриваме в сънищата, спомените и фантазиите. В безсъзнаваното те са свързани и с друго важно преживяване, а именно – готовността за

борба. Тя води до сравняване и съревноваване с останалите. Елементи натози аспект наблюдаваме в актовете на потискане, омаловажаване и обезценяване на другия. В зависимост от равнището на зрялост могат да се проявят социално приемливите характеристики на тези чувства: амбиция, смелост, спасителство, дарителство и др.

Свързано с чувството на малоценност и стремежа към власт и надмощие, А. Адлер въвежда и понятията за свръхкомпенсация и чувство на общност. Точно от чувството на общност се поражда в психичния апарат усещанията за любов, нежност и приятелство. Те се явяват компенсаторни на различни негативни преживявания като гняв, ярост, неудовлетвореност и др. Физическото страдание, което съдържа зависимост от обкръжението и външния свят, е в състояние да формира самооценка на несигурност. При заболяване детската слабост и несигурност е в резултат от обективни и субективни причини. Засяга самооценката, идеите за предварителното изграждане на бъдещето и е в основата на подготвителните конструкции на детето за неговия бъдещ живот. Заражда се копнежът към сигурност и към свършени постижения. Колкото е по-ниска самооценката на детето, толкова по-високо поставя то целта си. Вътрешният живот винаги има индивидуална перспектива. Когато се появи депресивитет, той е обвързан с вината. Обратният знак на депресивитета е желанието личността да наложи чувството си на превъзходство. Нарушено е преживяването за собствено достойнство.

При потенциалните и реални донори често преобладава усещането за недостатъчна собствена пълноценност и значимост. След операцията у тях безсъзнавано често доминира потребността от нарцистична подкрепа от страна на останалите. Най-важният акцент е чувството на триумф над болестта и архаичното преимущество над всички останали. В рационализациите пациентите отхвърлят идеята за другите и не се интересуват от тяхното мнение. На езика на изтласканите съдържания в психоаналитичната психотерапия те се стремят към дефиниране на живота само в успешни категории. Отделят житейската си история на две половини – до и след трансплантацията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страховете при потенциалните и реални донори на органи за трансплантация имат съзнателна, но и дълбоко безсъзнавана природа. Свързани са с огромната витална застрашеност за реципиента, както и с чувството за заплаха за собствения психичен интегритет. Трансплантационната процедура се прживява като травматично събитие, натоварено с усещането за безобектен ужас. Съдържа характеристиките на политравматизъм. От този ужас предпазването преминава през свръхидеализацията на хирургическите интервенции и през редица други хипоманийни защитни стратегии. Страхото чувство е в състояние да „сцепи“ и отрече големи части от обективната реалност за

сметка на предпазването от негативен развой на присаждането. В психоаналитичната психотерапия донорите преминават през интензивна емоционална динамика, в която главна цел е преработването на травматизма, ужаса и страховете. В психотерапевтичната работа важен акцент е „превеждането“ на безсъзнаваните съдържания на езика на съзнаваните им корелати. Производните на страха често са недопустими за съзнанието и затова значима цел е тяхното конкретизиране и вербализиране. Това дава усещането за контрол над себе си и над ситуацията за донора, както и оптимизъм в преразглеждането на неговите нови взаимоотношения с реципиента.

ЛИТЕРАТУРА

- Адлер, А. (1999). *Индивидуална психология – практика и теория*. Т. 1/2, С., Алегро.
- Клайн, М. (2002). *Любов, завист и благодарност*. С., ЛИК.
- Крумова-Пешева, Р. (2011). *За някои психологични аспекти на донорството на органи*, С., Из-во на Техническият университет.
- Крумова-Пешева, Р., Спасов, Л. (2010). Наблюдения върху мотивацията за донорство на органи – психологически аспекти. *Клинична и консултативна психология*, 3(5), 44–47.
- Крумова-Пешева, Р., Спасов, Л., Михайлова, В. (2012). Донорство и идентификации. В сб.: *Приложна психология и социална практика – XI международна научна конференция*, 688–694.
- Крумова-Пешева, Р., Спасов, Л., Михайлова, В. (2012). Особенности на връзката при реципиенти с един и същ донор на органи за трансплантация, *Сборник по клинична и консултативна психология*, 63–68.
- Крумова-Пешева, Р., Спасов, Л., Михайлова, В. (2013). Психодинамика на отношенията „донор – реципиент“ при случаи на трансплантация на орган. В сб.: *Приложна психология и социална практика*, УИ на ВСУ „Черноризец Храбър“, XII Международна научна конференция, 785–792.
- Крумова-Пешева, Р., Михайлова, В. (2014). Характеристики на живото донорство при деца, очакващи чернодробна трансплантация. В сб.: *Приложна психология и социална практика*, XIII Международна научна конференция, УИ на ВСУ „Черноризец Храбър“, 523–529.
- Крумова-Пешева, Р., Пешев, Х. (2013) Отношение към донорството при реципиенти на органна трансплантация, *Военна медицина*, бр. 1–2, с. 49–53.
- Фройд, А. (2000). *Егото и защитните механизми*. София: ИК Лик.
- Фройд, З. (1990). *Въведение в психоанализата*. София: Наука и изкуство.
- Фройд, З. (1992). *Отвъд принципа на удоволствието*. София: Наука и изкуство.
- Фройд, З. (1993). *Неврозите*, Евразия.
- Фройд, З. (1991). *Методика и техника на психоанализата*, Евразия-Абагар.
- Тэхкэ, В. (2001). *Психика и ее лечение: психоаналитическият подход*, Академическият проект.

- Arlov, J. A.** (1974). Fantasy and identification in empathy. *Psychoanal. Quart.* (43), 26–50.
- Carll, K. E.** (2007). *Trauma Psychology*. Westport, Connecticut: Greenwood Publishing Group, Inc.
- Fairbairn, W. D.** (1952). *Endopsychic Structure in Terms of Object-Relationships, in Psychoanalytic Studies of the Personality*. London: Routledge.
- Fairbairn, W. D.** (1994). *Psychoanalytic studies of the personality*. London: Routledge.
- Freud, S.** (1957). On narcissism: An introduction. *Hogarth Press*(14), 69–102.
- Freud, S.** (1990). *On Metapsychology*. London: Penguin Books.
- Furman, R. A.** (1978). Some developmental aspects of the verbalization of affects, The Psychoanalytic Study of The Child. *American Psychological Association*(33), 187–121.
- Goelzmann, L., Irani, S., Moster, K., Schwegler, K., Stann, M., Spindler, A., et al.** (2009, November). Psychological processing in lung recipients: A quantitative study of organ integration and the relationship to the donor. *British Psychology Society*(14), 667–680.
- Hinshelwood, R. D.** (1994). *Clinical Klein*. Free Association Books.
- Jacobson, E.** (1964). *The Self and the Object World*. New York: International Universities Press.
- Kernberg, O. F.** (1980). *Internal World and External Reality*. New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F.** (1972). Early ego integration and object relations. *Ann. New York Acad. Sci.*, 193, 233–247.
- Klein, M.** (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *Contributions to Psychoanalysis*, 311–338.
- Mal, F. M.** (1986). Graft and donor in heart transplants recipients. *Am J Psychiatry*(143), 1159–1161.
- Martinez-Alarcon, L., Rios, A., Conesa, C., Alcaraz, J., Gonzalez, M. J., Montoja, M., et al.** (2005, November). Attitude toward living related donation of patients on the waiting list for a deceased donor solid organ transplant. *Transplant Proc.*, 9(37), 3614–3617.
- Nemiah, J. C.** (1975). Denial revisited. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 26(3), 140–147.
- Owen, S., Fukunishi, I., Allen, T., Herti, M.** (2005, February). Live Organ Donation: Social context, Clinical Encounter, and the Psychology of the Communication. *Psychosomatics* (46), 1–6.
- Radecki, C. M., Jaccard, J.** (1997 Mar). Psychological aspects of organ donation: a critical review and synthesis of individual and next-of-kin donation decisions. *Health Psychology*, 16 (2) 183–195.
- Skowronski, J.** (1997). On the Psychology of Organ Donation: Attitudinal and Situational Factors Related to the Willingness to Be an Organ Donor. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(4), 427–456.
- Martinez-Alarcon, L., Rios, A., Conesa, C., Alcaraz, J., Gonzalez, M. J., Montoja, M., et al.** (2005). Attitude toward living related donation of patients on the waiting list for a deceased donor solid organ transplant. *Transplant Proc.*, 9(37), 3614–3617.
- Owen, S., Fukunishi, I., Allen, T., Herti, M.** (2005, February). Live Organ Donation: Social context, Clinical Encounter, and the Psychology of the Communication. *Psychosomatics*(46), 1–6.

- Ross, F. L., Thistlethwaite, J. R.** (2008 August). Minors as Living Solid-Organ Donors. *Pediatrics*, 122(2), 454 -461.
- Schafer, R.** (1872). *Aspects of Internalization*. New York: Quadrangic Books.
- Skowronski, J.** (1997). On the Psychology of Organ Donation: Attitudinal and Situational Factors Related to the Willingness to Be an Organ Donor. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(4), 427–456.
- Spitz, R. A.** (1965). *The First Year of Life*. New York: International Universities Press.
- Walter, M., Dammann, G., Kuchenhoff, J., Frommer, J., Schoeneich, F., Danzer, G., et al.** (2005). Psychosocial situation of living donors: moods, complaints, and self-image before and after liver transplantation. *Med Sci Monit*, 11(11), 503–509.
- Wirshing, M., Stierling, H.** (1984). *Krankheit und Familie*. Stuttgart: Klett – Cotta.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ПСИХОАНАЛИТИЧНИЯТ МЕТОД НА ЕРИХ ФРОМ

ПЛАМЕН МИНЧЕВ

*Докторант към Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
p_mintchev@abv.bg*

Пламен Минчев. ПСИХОАНАЛИТИЧНИЯТ МЕТОД НА ЕРИХ ФРОМ

В студията е представен психоаналитичния метод на Ерих Фром. Направен е преглед на теоретичните и практическите му елементи. Описани са възгледите на Фром за психоаналитичната терапия, както и позицията му относно основните психоаналитични концепции – съпротива, пренос и контрапренос.

Ключови думи: психоаналитичен метод, психоанализа, съпротива, пренос, контрапренос

Plamen Minchev. PSYCHOANALYTIC METHOD OF ERICH FROMM

The paper presents the psychoanalytic method of Erich Fromm. The practical and theoretical element of his method are considered. The views of Erich Fromm about psychoanalytic therapy are described, as well his position about fundamental psychoanalytic conceptions like resistance, transference and countertransference.

Keywords: psychoanalytic method, psychoanalysis, resistance, transference, countertransference

Редица психоаналитици в историята на психоанализата са развили свои идеи, концепции, които прилагат в своята работа с пациенти. Те ги използват

не само за анализ на процесите на индивидуално ниво, но и за процесите на социално ниво. Някои като Хайнц Хартман, Мелани Клайн, Стивън Мичъл и Хайнц Кохут дават началото на нови школи в рамките на психоанализата – съответно Его-психология, теория на обектните отношения, релационна психоанализа и Аз-психология. Не такъв е случаят обаче с Ерих Фром, който често е представян като част от неофройдистите наред с Хари Стек Съливан и Карен Хорни. Въпреки това самият Фром се разграничава от двамата си колеги, с които е работил: „Въпреки че Хорни, Съливан и аз обичайно сме класифицирани заедно като „културалистка“ или „неофройдистка“ школа, тази класификация едва ли е оправдана... разликите между нас бяха по-големи, отколкото приликите, особено що се отнася до „културалната“ гледна точка. Хорни и Съливан мислеха за културалните модели в традиционния антропологически смисъл, докато моят подход беше насочен към една динамична анализа на икономическите, политическите и психологическите сили, които образуват базата на обществото“ (Фром, 2003, с. 39). По въпроса за различните характеристики, определящи научната дейност на Фром говори и Райнер Функ: „Има много дрехи, които покриват и променят социалния учен и човек Ерих Фром, защото се опитват да го вкарат в рамки... Много от тези образи, дрехи, етикети и мнения съществуват, защото Ерих Фром се изказва по различни проблеми. Едни го познават от теорията му за агресията, докато за други е известен с това, което пише за дзенбудизма и психоанализата. За някои е неофройдистки ревизионист, за други – консервативен натуралист. Комунистите виждат във Фром опасен реакционер, реакционерите го определят като опасен социалист с ляв уклон. Всичко това са дрехи, образи и етикети. Те покриват повече, отколкото да разкриват“ (Funk, 1975a, p. 2).

От друга страна, самият Фром не иска да създаде своя школа или конкретна техника. Една от причините за това е, че рано или късно всяка школа може да се изроди в бюрокраична институция, каквото той смята, че се е случило с Международната психоаналитична асоциация. Причината за това е отразена много точно от Майкъл Макоби: „Учениците му [на Фром] не притежаваха неговото знание и визия, а малцина поставяха под въпрос нещо, което той казваше. Веднъж го попитах как се чувства като идеализиран и той отговори, че това е много фрустриращо в смисъл, че неговите последователи с малки изключения само повтарят това, което са научили от него, че им липсва креативност в това да го следват. Това е проблем на много изключително плодотворни мислителни, които никога не довършват ученето и ревизирането на идеите си; това е причината поради която Фройд, Маркс и Фром не искат да бъдат фройдисти, марксиста или фромисти“ (Massoby, 2009, p. 143).

В тази връзка в заглавието на настоящата студия не е използван терминът „техника“, а „метод“, термин, който означава „посока, път, русло“ и по-точно отразява начина, по който самият Фром гледа на терапевтичните си действия

в аналитичната ситуация и на теоретичната основа, на която те стъпват¹. Една особеност, която има в текстовете на Фром, занимаващи се с психоанализа, е, че те са написани в повечето случаи от гледна точка на критика към ортодоксалната психоанализа (главно на Фройд)². Именно в тази критика обаче изпъква начинът, по който самият той вижда психоанализата. В настоящата студия ще проследим откъде произлизат възгледите на Фром за психоанализата, кои са уникалните черти, които има неговият метод и каква е същността им.

Според Нийл Маклахлин ревизията на психоанализата, която Фром прави, изпреварва „съвременното революционно развитие във фройдиството мислене и ортодоксалност“ (McLaughlin, 2000, p. 242). Влиянието, което Фром оказва на психоанализата, според него се дължи на т.нар. от Маклахлин оптимална маргиналност. Чрез това понятие можем да схванем как едно диалектическо взаимодействие между граници (маргиналност) и център (ортодоксалност) помага за съживяването на една научна традиция. Маклахлин смята, че влиянието на идеите на Фром се дължи на „уникалната комбинация на икономическа независимост, относителна психическа и институционална изолация от ортодоксалния натиск и достъп до масовата аудитория за своите идеи“ (McLaughlin, 2000, p. 246).

Това, което Фром се стреми да направи, е една диалектическа ревизия, както той я нарича, на психоанализата (Фром, 2016, с. 353). Фром смесва анализите на Фройд с идеите на Маркс, като разширява смисъла на идеите на първия чрез идеите на втория (Friedman, 2013, p. 3), или както той самия се изразява: „Някои автори започват такива ревизии, основани на екзистенциалистка философия, а други, включително и аз, на основата на марксисткия хуманизъм“ (Fromm, 1967, p. 78). Първоначалният замисъл на Фром да представи книга в 3–4 тома относно психоаналитичната практика и теория не се осъществява, защото той решава да опише възгледите си за агресията. Това става в монументалния му труд „Анатомия на човешката деструктивност“. От първоначалния труд за ревизията на психоанализата на бял свят излиза само първата му глава „Кризата на психоанализата“. Въпреки че Райнер Функ пише, че в тази глава Фром не „публикува своята собствена позиция – неговото обновление и преразглеждане на психоанализата“ (Фром, 2016, с. 340), смятаме, че това не е напълно коректно. Когато се анализира дадена позиция, това се прави от определена гледна точка и това е гледната точка на човека, който анализира. Разбира се, ако вземем предвид просто анализа, ние можем

¹ За повече информация вж. предисловието на Райнер Функ към „Изкуството да слушаш“, София, „Захарий Стоянов“, 2004, 9–10.

² Лоурънс Фрийдман посочва, че Фром започва всяка нова книга и статия с това какво е казал Фройд и в по-малка степен Маркс, но не отбелязва, че това е много често под формата на критика. Вж. Friedman, L., *The Lives of Erich Fromm. Love's prophet*, Columbia University Press, 2013, xxxii.

да открием често само позицията на автора, но както ще покажем по-надолу, в есето „Кризата на психоанализата“ не присъства просто критика на Фройд, психоанализата и теорията на Его-психологията, а са видни и теоретичните възгледи на Ерих Фром като извършващ този анализ. Фром заменя механистично-материалистическата философия на Фройд с хуманистичната, като запазва основните открития на първия. Тогава човекът вече не е затворена единица, която работи на принципа напрежение – сваляне на напрежение, а като „тоталност, която се нуждае да е свързана със света“ (Фром, 2016, с. 341). Идеята на Фром за „тоталния човек“ е силно повлияна от Георг Гродек, който смята, че „То“ (името, което Гродек дава на несъзнаваното) е „бързо течащата река на живота, която създава всичко; безполезно е да му се противопоставяме и идеята за самоуправление е самозаблуда“ (Groddeck, 1950, цит. по Biancoli, 1997). Освен тази идея Гродек смята, че усещането за „Аз“ е илюзия, че не съществува, че е лингвистичен артефакт. Тази идея в леко променена версия е спомената във Фромовата „Да имаш или да бъдеш“ в идеята за името: „Личността и името стават тъждествени. Името показва, че човекът е устойчива, неразрушима субстанция, а не същество, в което протичат процеси. Някои съществителни имена имат същата функция: например любовта, гордостта, омразата и радостта създават усещането за устойчиви, неизменни субстанции, но зад тях не стои нищо реално; те само ни пречат да разберем, че става въпрос за процеси, протичащи в човешкото съзнание“ (Фром, 1996, с. 132–133). Идеите на Фром за езика също са силно повлияни от мисълта на Гродек: „Има добре известна поговорка, че на човека е даден език, за да скрие мислите си... той (езикът) е неспособен да изрази особено най-ценните и дълбоки мисли“ (Groddeck, 1977, р. 248). Според Бианколи Гродек смята, че само креативните личности (художници например) могат да интерпретират вярно несъзнаваното. Подобна идея, и то само леко променена, е изразена от Фром: „Тук оставям настрана един изцяло различен проблем, а именно за възможността за изразяване на фини и сложни преживявания чрез езика, което може да бъде направено само в поезията“ (Fromm, 1980, р. 3), и още: „Когато става въпрос за по-фини или сложни преживявания, като „виждането на пъпка на роза рано сутринта, капка роса върху нея, докато въздухът е все още хладен, а слънцето изгрява, а птичката пее“ – това е опит, който в някои култури, лесно стига до съзнанието (например в Япония), докато в съвременната западна култура този същият опит обикновено няма да се осъзнае, защото не е същностно „важен“ или „събитие“, за да бъде забелязан“ (Fromm, 1962, р. 87). Подобно на Гродек Фром твърди, че езикът не може да изрази сложните и фини преживявания, но за разлика от него той развива тази идея, като я свързва с причината, а именно оцеляването на социалната група или общество (Fromm, 1962).

Критиката на Фром към Фройд засяга отделни елементи от неговата теория и същевременно приемането на други. В тази критика няма отхвърляне на определени идеи изцяло, а на конкретни елементи от конкретни идеи. На-

пример Фром не приема много конкретна част от биологичната ориентация на психоанализата и това е „механистичният физиологизъм“, свързан с напрежението и свалянето му, но приема например идеята за „конституционните фактори“ (вроденото у човека, например темперамент)³, които трябва да се вземат предвид при анализа на даден човек (Фром, 2016, с. 344), въпреки че в по-ранен период Фром отхвърля дори и тази идея на Фройд (Фром, 2004, с. 35). Физическото и умственото развитие винаги вървят ръка за ръка, лицевото изражение и тялото могат да ни кажат нещо за самия човек. Всяко вглеждане трябва да види и какво този човек е можел да бъде, тоест какви предиспозиции е имал даденият човек. Например едно чувствително и стеснително бебе може да стане поет или художник, но „ако детето има една агресивна и доминираща майка, то има голяма вероятност то да бъде смазано“ (Goldman, 2009, p. 113). Аналитикът трябва да помогне на пациентите си да разберат какви е трябвало да станат не само от психологическа, но и от биологическа гледна точка. В този процес аналитикът винаги трябва да е на крачка пред пациента и да го насочва.

Стивън Мичъл и Джей Грийнбърг смятат, че Фром дава централно място в психоаналитичната теория на такива понятия като „нарцисизъм“, „симбиоза“, „селф“ десетилетия преди те да бъдат популяризирани от други психоаналитици (Greenberg & Mitchell, 1983, p. 25, цит. по McLaughlin, 2000). Фром описва „автентичността и неавтентичността в аналитичната ситуация“ доста преди това да направи Хайнц Кохут (виж по-долу за автентичността). Мичъл смята, че идеята на Роналд Фейърбъърн за „фалшивия селф“ е близка до идеята за „пазарния характер“ на Фром. Освен това Фром е централна фигура в развитието на междуличностния подход в психоанализата (Ortmeyer, 1995).

Подходът на Фром към човека е социобиологически и се опира на основните принципи на еволюцията (Фром, 2016, с. 347), (Massobu, 1995, p. 74). В съгласие с тази основна концепция той постулира, че човекът се появява в тази точка на еволюцията, в която неговите инстинкти са достигнали най-ниското си ниво спрямо други бозайници, а мозъкът е увеличил своя размер, така че да позволи „самоосъзнатост, въображение, планиране и съмнение“ (Фром, 2016, с. 347). Тази промяна в човека всъщност представлява качествен скок в еволюцията, породен от количествени натрупвания (развитието на по-голяма мозъчна кора). Човекът се променя в процеса на своето историческо развитие в посока на увеличаване на интелектуалния капацитет и емоционална зрялост. Вторият момент в подхода на Фром е оцеляването. Една от първичните нужди на всеки жив организъм, в това число и на човека, е оцеляването. Според Фром обаче оцеляването – физическо и психическо – стои в основата на разбирането на някои дълбинни мотивации. Докато няма спор, че всеки

³ Вж. раздела за темперамента във: Фром, Е. Човекът за самия себе си, София, „Захарий Стоянов“, 1947/2005.

човек иска да живее физически, то Фром набляга на идеята, че човек трябва да оцелее психически. Какво обаче се има предвид под това? Човекът е „социално животно“ (Арансън, 1996) и за да оцелее физически и психически, той трябва да се свързва с други хора. Трябва да има поглед върху света, който да му помага да се ориентира в него и да му придаде смисъл. Това Фром нарича рамка за ориентация и съотнасяне. Освен тази рамка на него му е нужен обект на преклонение, към който да насочи усилията си и именно в това насочване човек канализира енергията си. Изразът „обект на преклонение“ може да създаде асоциация с някакъв бог или религия, но обект на преклонение може да бъде както някакъв бог, така и любовта, справедливостта или пък разрушението и смъртта. Това според Фром са „религиозни“ чувства. В рамката за ориентация се включват и мисловните модели, което всяко общество предлага на своите членове. Освен това тя е зависима и от това, което се нарича характер. Фром го описва като „форма, в която човешката енергия е канализирана по време на процеса на „социализация“ (свързаност с другите) и „асимиляция“ (придобиване на вещи) (Фром, 2016, с. 349–350; Фром, 2005, с. 123). Той се явява заместител на почти липсващите инстинкти у хората. Когато говорим за важните въпроси, ние знаем как действаме, а не се налага наново всеки ден да обмисляме дали да правим онова, което правим. Ако вземем например една по-малка социална единица – патриархалното семейство в България преди, а в известна степен и след Освобождението. В него има колективен дух, а индивидуалността, доколкото съществува, се отнася до колективната работа върху земята, например кой колко работа е свършил (Хаджийски, 2002). Членовете на това семейство ще бъдат възпитани в дух на покорство пред по-възрастните, на поставяне на колективните нужди пред индивидуалните, а всеки опит за индивидуализъм ще бъде посрещнат с враждебност. Тази структура на патриархалното семейство не е случайност, нито е свързана само с обработката на земята, тя в един по-голям мащаб е свързана с цялостната структура на преодосвобожденското общество по българските земи, тогава в рамките на Османската империя. Като бележка тук можем да добавим, че колективният дух се стимулира и на централно ниво, защото индивидуалността може да разклати структурата на османското общество. Въпреки че Априлското въстание е колективно дело, в организацията и водачеството му има примери за ярки индивидуалности като Христо Ботев, Георги Бенковски и др. В теоретичен план идеята за характера на Фром се опира на биологическата нужда от него. Тъй като човекът е изгубил инстинктите си, трябва да се появи някакъв техен заместител, който да подпомага оцеляването, тоест в еволюционен план характерът се явява ново по-високо ниво на развитие спрямо инстинктите. Наличието на характер изпълнява две условия: да замества изгубените инстинкти и да дава една относителна степен на автоматизация на действията и същевременно, въпреки че характерът е относително постоянна система, той все пак е отворен за промяна, което пък е в синхрон с по-развитата мозъч-

на кора на човека и по-големите му адаптивни възможности. Възможности, които не биха били възможни, ако характерът е неизменна форма, каквато са инстинктите. Изводът, който можем да направим тук, е, че Фром също като Фройд се опира на биологически предпоставки, когато говори за характер, но за разлика от него той не се опира на физиологически механицизъм, свързан с либидото, което е концентрирано в конкретни ерогенни зони, а възприема един по-широк биологически подход. Тази ревизия, която прави на идеите на Фройд, не е коренна от гледна точка на подхода, а по-скоро разширява стеснения от Фройд светоглед. Енергията, която запазва качествата на характера, според Фром е „желанието на живия организъм да оцелее“ (Фром, 2016, с. 350), докато при Фройд либидото е свързано със сексуалната енергия.

Пример за подхода на Фром в областта на анализа намираме в неговата книга „Ревизията на психоанализата“. Там той открива корените на идеите на Фройд, Карл Густав Юнг и Алфред Адлер в духа на времето и водещите научни идеи и на класата, от която идва всеки един от тях. По тази линия на размишление идеите на Фройд се основават на това, че създателят на психоанализата е част от културата на рационализма на Просвещението. За този период е характерна оптимистичната вяра в човешкия разум. Фройд надмогва това, като описва, че в човека има ирационални сили, които го контролират, но в същия момент той поставя ново ударение върху разума, с помощта на който човек може да осъзнае тези ирационални сили и да стане сам господар на себе си. Тук той е успял да надскочи своето време, но в същото време Фройдовият механистичен физиологизъм, заимстван от учителя му Ернст фон Бруке и внедрен от Фройд в идеята му за напрежението и свалянето му, е моментът, в който той просто повтаря по скрит начин онова, което е широко прието в неговото време, а именно търсенето на физиологически субстрат за всички психични процеси (Фром, 2016, с. 358). Юнг също подобно на Фром вижда това: „При това Фройд стои на позицията на един рационалистичен материализъм, базиран на природонаучния миросглед от края на XIX век (неговият труд „Бъдещето на една илюзия“ е пределно ясен в това отношение)“ (Юнг, 2015, с. 589). Адлер пък се оказва част от възникващата по това време нова средна класа в Германия и Австрия, за която е характерен повърхностен оптимизъм и според която всички вреди могат да бъдат превърнати в предимства. Юнг от своя страна е представител на романтизма и антирационалист и като такъв той изследва ирационалното не за да бъде заместено с рационално, както е при Фройд (на мястото на То да дойде Азът), а да бъде инкорпорирано в живота така, че да го обогати (Фром, 2016, с. 357). Методът на анализ на Фром се основава на вглеждане в класата и времето, в което живее всеки един от хората, които се анализират. При супервизията си с него Рут Лесър съобщава, че дава информация не само от вътрешния психичен живот (фантазии, сънища и симптоми) на нейния пациент, но и информация за социоекономическата и културна среда на пациента (Lesser, 2009, p. 92). Какви са характерните пси-

хични особености на дадената класа, които зависят от общия им начин на живот и мястото ѝ в цялостната обществена структура. Този начин на анализ позволява да се отсеят идеите, които са изцяло нови, от идеите, които под дадена форма (историческа, филологическа, антропологическа, биологическа, психологическа и др. под формата на теории и идеи) просто повтарят главните идеологически насоки, които властват в дадено общество, живеещо в даден исторически период. Богатството на този метод е и в това, че той позволява оценка не само на психологически теории, но и на теории на биолози, антрополози и филолози. Как стои въпросът с днешната психоанализа?

Фром подчертава абсурдността, до която бюрократичният дух на психоаналитичната общност в лицето на Международната психоаналитична асоциация (МПА) може да доведе, като привежда примера, че за да се приеме, че някой се занимава с психоанализа, трябва да е изпълнено условието за „пет сесии на седмица и използването на кушетка“ (Фром, 2016, с. 361), което изискване се е запазило и до днес. Очертавайки разликата между психоанализа и психотерапия, Стефано Болонини казва, че „при анализата, освен обстановката (диван вместо стол), честотата допринася за дълбочината на емоционалната връзка между аналитика и пациента“ (Interview of Filippo La Porta with Stefano Bolognini, 2013). Условиата, които описва Фром в приведения пример и интервюто на Болонини, показват, че няма голяма промяна от времето, когато е написан този анализ на Фром.

Анализът на социалните процеси, който се прави в психоанализата понастоящем, е от гледна точка на индивида, или казано с други думи, често индивидуални феномени се прехвърлят механично върху големи групи. Болонини в отговор на въпроса „Психоанализата служи за разбиране на някои проблеми на индивида, но защо често се използва, и то неподходящо, за разбиране на обществото?“ отбелязва, че моделите на психичния живот на индивида не могат да се прилагат дословно, макар и да има определени аналогии, които могат да се направят между психичните и фантазни структури на индивида и групата (пак там). От въпроса и отговора му можем да съдим, че в днешната психоанализа се прави тази често срещана грешка, която отбелязахме по-горе, и психоанализата понастоящем стои все още главно на нивото на индивидуалните процеси и не се занимава с един индивид, който е вкоренен в социалната среда и не може да бъде разбран, без да се вземе предвид и самата среда, в която живее. Анализите, които се правят, са от индивидуално към групово ниво, тоест психичните феномени, които съществуват в индивида, просто се разширяват до цели групи, което неизбежно води до нереалност на анализите. Освен това тя се занимава с фантазиите на индивида, за да го разбере, но оценката на фантазиите може да бъде адекватна, ако се вземе предвид социалната среда и най-често срещаните клишета, с които е изпълнена. Това се прави с идеята, че индивидът може да е индоктриниран и дори неговите съзнателни фантазии да са обект на социализиращо влияние. Методът, който

използва Фром на теоретично ниво, също се занимава с това, но методът за анализ на обществото и индивида, който той използва, винаги има предвид социалната среда и водещите идеологии и идеи в дадено общество. Индивидът не може да бъде разбран просто чрез аналогии, чрез просто постулиране на даден механизъм и на предположението, че той съществува като универсален механизъм, независимо от класата, времето и обществото, в което живее. В класическата психоанализа често се прави грешката да се анализира обществото, като се разглежда просто като сбор от различни индивиди, чиято психика действа самостоятелно, без никакъв синхрон, и ако кажем например, че Хитлер е решил да избие евреите, защото ги е мразел, а това е, защото е нарцистичен и има мания за величие и т.н., ние ще сме прави на някакво ниво, но на дълбинно ниво с този извод не можем да разберем защо той е направил това. Трябва да вземем предвид времето, в което е живял Хитлер, социалните събития и сили, които са му оказали влияние, плюс конституционните фактори, което вече може да се определи като индивидуален феномен. Важен елемент тук е понятието „характер“.

Теоретични постановки

Социален характер

Едно от значимите понятия и неразделна част от метода на Фром за анализ е „социален характер“. Корените на идеята за социалния характер съществуват още в неговата дисертация относно Еврейския закон, както и в идеите на Карл Маркс. В дисертацията си той разглежда живота в една еврейска диаспора, в която открива как живеещите в нея са запазили морала и колективния си начин на живот въпреки силните влияния, идващи от местната култура, която ги заобикаля. Социологът Алфред Вебер е другият източник, от който Фром черпи знания, преди да развие идеята си за социалния характер. Според Лоурънс Фрийдман Вебер му показва, че „индивидът е неизбежно вкоренен в колективния живот“ (Friedman, 2013, p. 3). Освалд Сусман и Салман Барух Рабинков от своя страна запознават Фром с Маркс (Friedman, 2013, p. 8, 16), а Фром учи теория на марксизма в Хайделберг. Вече като студент в Берлинския психоаналитичен институт той се присъединява към ляво ориентирани психоаналитици, каквито са Ото Фенихел, Зигфрид Бернфелд и Вилхелм Райх. Последният засилва интереса му към връзката между фройдизма и марксизма и към това как социалните и политическите условия влияят на аналитичната терапия (Friedman, 2013, p. 26). Допълнителен стимул е присъединяването на Фром към Института за социални изследвания начело с Макс Хоркхаймер. Там работят още Теодор Адорно, Херберт Маркузе, с които Фром активно си сътрудничи по въпроса за приложените на марксизма в психоанализата.

Под социален характер Фром разбира „смесването на индивидуалната психична сфера и социоикономическата структура“ (Fromm, 1979, p. 109). Социалната система, в която човек живее, зависи от климата, природните ресурси, гъстотата на населението, начина, по който комуникират групите, начина на производство и др. (Фром, 2016, с. 348; Фром, 2004, с. 11). Социалният характер съдържа „матрицата“ или „ядрото“ на характеровата структура на повечето членове на група“ (Фром, 2016, с. 351). Този тип характер се развива под влияние на общия начин на живот на дадена група, тоест „начинът на живот на човека, предопределен от особеностите на съответната икономическа система, се превръща в главен фактор за формиране на цялата структура на характера му, защото императивната нужда от самосъзнание го принуждава да приеме условията, при които трябва да живее“ (Фром, 2001, с. 28). Функцията, която изпълнява социалният характер, е да преобразува общата психична енергия на човека в конкретна психична енергия, която да послужи за целите на поддържането на обществото. Такъв процес наблюдаваме например в България в първите години след Деветосептемврийския преврат, когато енергията на милиони българи е пренасочена от стопанството към промишлеността, за да се осигури индустриализацията на страната по съветски тип. Няколко години по-късно започва да се вижда ефектът от това пренасочване с огромната миграция от селата към градовете и последвалото общо западане на земеделието, което е било основен отрасъл в Царство България. Без да се отклоняваме, като фактори тук можем да включим и насилственото вкарване на земите в ТКЗС, арестите и процесите срещу селяните, свалянето на цените на земеделската продукция и смазването на бунтовете на селското население.

Е. Фром открива, че характерът на средно взетия индивид и социоикономическата структура, в която той живее, са взаимозависими и преобразува и обогатява схемата на Маркс: икономическа база – надстройка, с едно междинно звено – социален характер. За разлика от класическия марксистки възглед, че икономическата база влияе и променя надстройката и това влияние е еднопосочно от базата към надстройката, при Фром този модел придобива следния вид:



Фиг. 1 (цит. по Fromm, 1962, p. 68)

Тази схема показва как се осъществява преносът на идеи и идеологии и как индивидът може да вярва, че дадена мисъл или идея е лично негова, но в по-голямата си част тя да е споделяна от много други като него. Особено важно е да се отбележи, че „не само икономическата база създава определен социален характер, който на свой ред създава определени идеи. Идеите, веднъж създадени, също влияят на социалния характер и индиректно на со-

циално-икономическата структура“ (Fromm, 1962, p. 68). Ако тази структура се окаже в прекалено голямо противоречие с човешките нужди или пък ако се появят нови технически възможности, тогава се появяват черти на социалния характер, които са били потиснати, но които в новите условия могат да се реализират, и затова се появяват. В такъв случай обществото може да се структурира в по-хуманно. При стабилна социално-икономическа структура, „социалният характер“ се явява спойващ елемент на обществото, но при нестабилна (в период на промени) се превръща в динамит (Фром, 2016, с. 351). Според Фром не се появяват нови черти на характера, а само потиснати черти, което отговаря на идеята му, че у човека са налични всички черти на характера и възможности за появата им, някои са по-силно, други по-слабо развити, но тези, които не са в услуга на конкретната социално-икономическа система, са потиснати, а тези, които са в услуга, са осъзнати. По този въпрос Фром пише: „Вярвам, че може психоаналитично да се обясни – и то в големи детайли – как се разгръща процесът на определяне на социалното съзнание, как социалните категории определят човешкото съзнание, как работи социалният филтър и защо определени елементи достигат до съзнанието, а други са изхвърлени от него. Това предполага, че има не само социално съзнание, но също и социално несъзнателно, което скрива всичко, което е противоположно на структурата на дадено общество. Обществото не се задоволява просто когато човекът не прави това, което не би трябвало да прави, обществото изисква той да не мисли това, което не би трябвало да мисли, защото мисленето е ключът към действието (Fromm, 1966, p. 5–6). Според Фром причината за потискането има социален произход. Той смята, че потискането се дължи на тревожността като страх от това да не се изгуби любовта на личността, на която човекът се възхищава. Обаче за да имаме наистина потискане на дадено психично съдържание, не е достатъчно човек да се страхува, че ще изгуби любовта на един или няколко души, а по-скоро на това, че ще бъде отхвърлен от цялата социална група, към която принадлежи (Fromm, 2000).

Видовете социален характер според Фром са: скъпернически, рецептивен, пазарен, експлоататорски, продуктивен. Фром използва ортодоксални психоаналитични термини, когато говори за характер, но влага различен смисъл, както описахме по-горе, говорейки за замяната на Фройдовия механистичен физиологизъм с по-широка биологична теория. Например Лесер съобщава за случай на супервизия с Фром, в който той определя нейния пациент като анално садистичен характер, но в това не влага ортодоксалния смисъл на фиксация на либидото в аналната област, а по-скоро начина, по който този човек се свързва със света и действията, които извършва, за да скрие чувството си за безпомощност и гняв (Lesser, 2009).

Когато говорим за асимилация (придобиване на вещи), скъперническият характер предпочита да ги задържа за себе си, да не ги дава под наем или раздава. При свързването си с хората (социализация) такива хора се отнасят

по подобен начин. Пестеливи са в чувствата си и мислите към другите хора, защото се опасяват, че това ще доведе до тяхното обедняване. Характеризират се с голяма подреденост, фанатична чистоплътност, натрапчива точност. Всички тези черти на характера им се енергетизират, за да запазят придобитото и да установят контрол на външния свят, за да не изгубят това, което имат. Как можем да очертаем разликата между един човек, който не е със скъперническа ориентация на характера, и такъв, който е? Разликата може да се прояви най-силно, ако имаме значима промяна в живота на човека. Ако скъперникът например е беден и пести, е много трудно да се открие дали той е с такъв характер, или просто пести заради финансовото си положение. Ако обаче той изведнъж забогатее, но продължи да пести, въпреки че няма нужда, тогава можем да говорим за наличието на скъпернически характер.

Рецептивният характер смята, че всичко, което е добро и трябва да се вземе, е отвън, като трябва да се заслужи. Хората с такъв характер са отворени към получаване, независимо дали е на пари, любов, знания или удоволствие. Те не ги създават, а правят така, че другите да им ги доставят. Нуждаят се винаги да има някой до тях, за да получат информация от него, когато им е нужна. Имат нужда от различни помощници за различните нужди, които имат като хора.

Пазарната ориентация на характера като такава е свързана с развитието на капитализма като икономическа система в рамките на 20. в. Законът за пазара при развития капитализъм е основан на честната размяна между хората в качеството им на продавач и купувач. По подобен начин хората с такава ориентация на характера възприемат себе си като продавач. Те се стремят да продадат себе си (преживяват се като стока) и същевременно да намерят подходящ купувач за себе си, който същевременно обаче играе същата роля, той също предлага себе си и ако размяната е честна, то тогава всичко е наред. Показателен пример в това отношение е английският израз „out of my league“, който може да се преведе буквално като „извън моята лига“ и означава някой, който не е достатъчно добър или богат за теб. Освен това в допълнение можем да чуем как мъже и жени се сравняват по десетобалната система едни с други и ако са много далече в това класиране, се смята, че те са неподходящи. Само хора, които се преживяват като стоки, могат да възприемат себе си по такъв начин.

Експлоататорският характер е подобен на рецептивния в посока на това, че всичко, което смята за ценно, го търси навън. Разликата е обаче, че хората с експлоататорска ориентация го вземат насила от другите, а не чрез опит да го заслужат и да им бъде дадено, както е при рецептивния характер. Те са привлечени към друг човек само ако могат да го отнемат от някого или ако говорим за идеи, това са хора, които биха ги откраднали направо или тънко изплагиатствали. Основни черти на характера са подозрителност и цинизъм, завист и ревност. Това се дължи на особената природа на взаимодействие на експлоата-

торския характер с хората. Той не вярва на хората, манипулира ги и ги приема дотолкова, доколкото могат да му служат като обекти за експлоатация.

Продуктивният характер е най-труден за описване, тъй като най-трудно може да се открие в чист вид. Според Макоби продуктивният характер не е реална ориентация на характера, а по-скоро един идеал (Maccoby, 1995). Въпреки това нашия опит показва, че има хора с продуктивен характер, независимо дали той е примесен с някой от непродуктивните характери, но в случая важното не е смесването, а коя е водещата ориентация. Човекът с продуктивна ориентация влага своите сили в света около себе си и така ги развива, за разлика от другите характери, при които влагането на сили по определения начин (експлоатация, продажба на пазара, запазване и приемане) всъщност ги парализира и прави човека недостатъчно адекватен на реалността (показахме това с примера за скъперническият характер). Човекът не е отчужден от себе си, възприема себе си като центъра на своите сили и осъзнава това, което му се случва и не е движен от ирационални сили, както в гореописаните случаи, които вземат връх над него самия. Под „продуктивност“ Фром разбира това, „че човекът се самовъзприема като възплъщение на своите сили и при това като „деятел“, т.е. той чувства себе си като единно цяло със своите сили (с други думи, той е онова, което са неговите сили)“ (Фром, 2005, с. 100). Силата, която е свързана с продуктивността, е наречена „сила за“, която е равнозначна на способност и тази „сила за“ е противоположна на „сила над“, която е равнозначна на господство. Продуктивното отношение към света е генеративно и репродуктивно, тоест светът се преживява и претворява чрез спонтанната дейност на човека и в същото време той остава същия, като и в двата случая говорим за използването на неговите емоционални и умствени сили. В отличие от представените по-горе типове любовта, която изпитва човекът с продуктивна ориентация на характера, не го прави зависим от другите хора (да очаква любов, както е при рецептивния характер, насила да си я взема, както е при експлоататорския, да я продава, както е при пазарния или пък да я пази, както е при скъперническият). Любовта при продуктивната ориентация спомага за опознаването на света и на другия човек, при условие че двамата остават индивидуални личности въпреки сливането. Важен момент тук е, че според Фром любовта към другите и любовта към себе си не може да бъде отделена. Ако човек не обича себе си, при условие че и той е човек като другите, то няма как да обича и други хора, защото липсата на любов към себе си (например при егоизма) е липса на любов и към другите. Разумът също работи необременен от изкривявания при продуктивната ориентация. Продуктивното мислене се отличава с обективност, тоест обектът се вижда такъв, какъвто е според собствената му природа, а наблюдаващият го, мислещ го човек не пренася върху него своите желания за това какъв би искал да бъде. Към това трябва да се прибави и че наблюдаващият човек също вижда своята обективност.

Под обективност Фром разбира „не безпристрастност, а определено отношение: а именно, това е нашето умение да не изопачаваме и фалшифицираме истината за предметите, хората и за самите себе си“ (Фром, 2005, с. 121). И още: „Продуктивната дейност се характеризира с ритмична смяна на дейност и почивка. Продуктивната работа, любов и мислене са възможни само ако човекът може, когато е необходимо, да бъде спокоен и в съгласие със самия себе си“ (Фром, 2005, с. 122–123). Описанието на продуктивната ориентация е най-трудно от методологична гледна точка, защото не се занимава с описването на патологията, а на здравословното отношение към света. Трудността на едно такова описание се състои в това, че днес се приема, че няма стандарт за душевно или емоционално здраве, освен дотолкова, доколкото човек не се отклонява толкова крайно от никакви средностатистически норми и не стане обект на някои от описаните болести в МКБ-10. Само че има много патологични нива преди крайното ниво, нещо, което Фром нарича „патология на нормалността“, която, тъй като е споделяна от милиони хора, не се приема за патология. Например повечето българи не обичат циганите, подиграват им се, отхвърлят ги, мразят ги и смятат, че те живеят на техен гръб. Това не се приема за проблем, защото много българи го мислят, но много малко от тях си задават въпроса защо не изпитват състрадание към тези бедни хора, защо не се опитват да вникнат в техните проблеми, да ги видят през техните очи, да разберат дори и желанието им за манипулация, крадене и хитруване именно през начина на живот, който водят, а гледат през своите очи, в които те изглеждат едни използвачи и в някакъв смисъл не-хора. Тоест тук говорим за едно егоистично виждане, в което гледащият е лишен и отделен от обекта, който наблюдава, той го вижда само отвън и пречупва неговото поведение през собственото си разбиране, което разбиране в случая е определено от социалното индоктриниране.

Гореописаните ориентации на характера рядко могат да се намерят в чист вид. Обикновено се съчетават две или повече ориентации, които имат различна тежест в емоционалната, поведенческата и мисловната сфера на човека. Някои ориентации според Фром по-лесно се откриват едновременно в един човек, например рецептивната и експлоататорската, защото и двете се стремят към сливане с някакъв обект, макар и по различни начини. При съчетанието на продуктивната ориентация с някои от непродуктивните се получава наличието на черти, които имат позитивен смисъл, който би липсвал, ако са съчетани две непродуктивни ориентации. Следните таблици показват наличието на положителните и отрицателните черти на четирите вида непродуктивни характерови ориентации (Фром, 2005, с. 130–132).

РЕЦЕПТИВНА ОРИЕНТАЦИЯ (получаване)	
Положителна страна	Отрицателна страна
Получаващ	Пасивен, неинициативен
Отговорен	Нямащ собствено мнение
Предан	Склонен към покорство
Скромнен	Нямащ чувство за гордост
Обаятелен	Паразитиращ
Приспособим	Безпринципен
Обществено пригоден	Раболепен, без самочувствие
Идеалистичен	Нереалистичен
Чувствителен	Малодушен
Вежлив, учтив	Безгръбначен
Оптимистичен	Самозаблуждаващ се
Доверчив	Лековерен
Деликатен, фин	Сантиментален

ЕКСПЛОАТАТОРСКА ОРИЕНТАЦИЯ (отнемане)	
Положителна страна	Отрицателна страна
Активен	Експлоатиращ
Инициативен	Агресивен
Взискателен	Егоцентричен
Горд	Суетен
Импулсивен	Прибързан
Самоуверен	Надменен
Пленителен	Съблазняващ

СКЪПЕРНИЧЕСКА ОРИЕНТАЦИЯ (натрупване)	
Положителна страна	Отрицателна страна
Практичен	Лишен от въображение
Икономичен	Стиснат
Загрижен	Подозрителен
Сдържан	Студен
Търпелив	Апатичен
Предвидлив	Неспокоен
Устойчив, упорит	Инаглив
Невъзмутим	Ленив
Уравновесен	Инертен
Точен	Педантичен
Методичен	Вманиаващ се
Верен	Робски предан

ПАЗАРНА ОРИЕНТАЦИЯ (разменяне)	
Положителна страна	Отрицателна страна
Целенасочен	Приспособенец
Способен да се променя	Непоследователен
С младежки дух	Вдетиняващ се
Далновиден	Без минало или бъдеще
Непредубеден	Безпринципен, аморален
Общителен	Неспособен да остава сам
Експериментиращ	Лишен от целенасоченост
Недогматичен	„Слънчоглед“, „въртиопашка“
Предприемчив	Свърхаактивен
Любознателен	Нетактичен
Умен	Прекалено умуващ
Приспособим	Безличен
Търпим	Безразличен
Остроумен	Простоват
Щедър	Разточителен

Колкото по-силен например е делът на пазарната ориентация, толкова е по-вероятно например щедростта да се изроди в разточителство или пък общителността да доведе до неспособност да се остане сам. Значението на тези ориентации е важно и в практически аспект и съобразяването на анализа с откриването на типа характер на пациента е важен момент в практиката на Ерих Фром.

Практически постановки

Аналитичната техника на Фром се състои в пряк контакт с човека очи в очи, което е много важна ревизия на Фройд. Гледането в очите на човека позволява да разберем много за неговите моментни емоции, особено за неговата съпротива. Важен акцент се поставя не само върху разглеждането на ранните събития от детството, но фокусната точка при неговата техника не е в миналото, а винаги „тук и сега“, както казахме, а миналите събития са важни, за да се разбере само настоящето.

Фром придава една много по-широка цел на психоанализата, отиваща отвъд лечението на неврози и премахване на симптомите: „Психоанализата е не само терапия, тя е инструмент за разбирането на самия себе си. Тоест тя е инструмент за самоосвобождение, инструмент в изкуството да живееш, което е и най-важната функция, която психоанализата може да има“ (Фром, 2004, с. 51). По-късно Фром прави и друга забележка в тази връзка: „Според мен социалният анализ и персоналният, личностовият анализ всъщност не могат да бъдат разделяни. Те са част от критическото виждане на действителността,

наречена човешки живот“ (Фром, 2004, с. 124–125). Пациентът не може да бъде разглеждан като изолирана единица в рамките на аналитичната сесия, а като човешко същество, което е социализирано. Това преплитане на лично и социално е важно, защото човекът може да бъде опознат само чрез средата, в която расте, а не чрез приемане, че неговите черти на характера са се родили самостоятелно без връзка и взаимодействие с неговото обкръжение. Целта е пациентът да промени характеровата си структура, своето виждане за себе си и начин на живот. (Feiner, 2009, p. 121). Всеки пациент се разглежда сам за себе си, защото няма двама еднакви пациенти с две еднакви истории (Feiner, 2009, Lesser, 2009). Това, по което методът на Фром се отличава от този на ортодоксалната психоанализа, се състои не само в техниката очи в очи, която понастоящем е приета дори и в ортодоксалните психоаналитични среди, но и по това, че пациентът се окуражава в това да наблюдава аналитика и да изказва своите наблюдения. Когато те са адекватни на реалността, те се потвърждават от аналитика и пациентът дори може да бъде поздравен за това (Lesser, p. 97). Това се прави с цел да се засили вярата на пациента в себе си, да се утвърди неговата способност да вижда реалността, да познава хората и себе си и това става чрез опознаването на друго човешко същество, което е аналитикът. Това не означава, че аналитикът разкрива своите вътрешни чувства, а по-скоро оставя на пациента да види какъв човек е, без преднамерено да показва някакви свои качества. Има вероятност и пациентът да види неща, които аналитикът още не е осъзнал, но да осъзнае, когато пациентът ги спомене. Тук имаме едно взаимодействие между аналитик и пациент, в което понякога пациентът, упражнявайки се да види реалността, може да помогне на аналитика също да види нещо частично в себе си. Избягването на баналността и скуката също е важно по отношение на анализа. Действително няма много вариации в общ план в решенията, които човек може да вземе за своя живот, но ако на пациента се гледа като на „герой от драма“ (изразът е на Фром), който се бори за своето физическо и умствено оцеляване, че животът и решенията му представляват опит да оцелее в тази борба, тогава анализата никога не може да стане скучна и банална.

Особен момент в анализата, която провежда Фром, е наблягането на „тук и сега“: „Целта на психоанализата е да предизвика прозрение за вътрешните безсъзнателни процеси, които текат в пациента точно в този момент“ (Фром, 2004, с. 65). Това наблягане на тук и сега намираме и на други места при Фром, особено където обсъжда аналитичната техника по отношение на клиента: „Фройд очакваше, а Рене Шпиц обяснява в една статия, че действителната цел на аналитичната ситуация се състои в това, изкуствено да инфантилизира пациента така, че да може да се появи по-голямо количество от несъзнавания психичен материал. Мисля, че този метод страда от факта, че по такъв начин пациентът никога не се сблъсква с този архаичен или инфантилен материал; той просто започва да се идентифицира със своята несъзнавана част, той става

едно дете. Онова, което се случва, в определен смисъл е сън, но в будно състояние. Всичко това излиза на повърхността, появява се, но пациента го няма там, на тази повърхност. А съвсем не е вярно, че пациентът е едно малко дете. Пациентът (да приемем, че за момента той не страда от тежка психоза) е в същото време нормално възрастно същество, със сетива, с интелект, с всички видове реакции, които характеризират едно нормално същество. Следователно той може да реагира на това инфантилно същество в себе си. Ако тази конфронтация не се осъществи, както и става обикновено при фройдисткия метод, тогава този конфликт наистина не се появява и не се привежда в движение“ (Фром, 2004, с. 32–33) (Lesser, 2009, р. 96). Разрешаването на проблема трябва да става, след като се появи конфликтът между инфантилната част на човека и неговата зряла и възрастна част, но ако пациента го няма, тоест не е тук и сега, а е в своето минало, така да се каже, конфликтът изчезва, защото в миналото не е имало възрастен, който да реагира или поне не е бил толкова силен. Затова проблемът може да бъде разрешен именно сега и тук, а не някъде в миналото. Въпреки че не е заявено направо, именно идеята за „тук и сега“ е водещата нишка на изложението. Тази нишка можем да проследим и на друго място по-нататък, когато Фром говори за рентгеновата снимка и за целта на психоанализата, която е „да предизвиква прозрение за вътрешните безсъзнателни процеси, които текат в пациента *точно в този момент*“ (Фром, 2004, с. 65, к. м., П. М.) и още: „Много често обаче пациентът сам разбира това само ако може да преживее отново някое свое преживяване, някои преживявания от детството, защото наистина *точно сега* биха намекнали за нещо или биха придали особеност на нещо, което той не осъзнава“ и по-нататък: „Опитвам се постоянно да поддържам открита връзката си със своето детство, да я пазя жива, защото това ми помага да разпознавам и осъзнавам нещата, които стават в мен сега и което не осъзнавам. Целта не е да се прави историческо изследване“ (Фром, 2004, с. 66). Както става ясно от тези цитати, Фром изключително много набляга на отношението „тук и сега“ и на действията на аналитика като обучен инструмент, което включва не просто владееене на техниката, а опит чрез разбирането на психичните явления в самия себе си да разпознава и психичните явления в другите. Когато аналитикът търси само в миналото, лесно може да бъде заблуден, че пациентът няма отговорност за това, което му се е случило, особено в случаите, когато поведението му продължава и към настоящия момент (Goldman, 2009, р. 107). В аналитичната ситуация Фром търси социалния произход на клиента, за да разбере към коя социална група или класа принадлежи той и какви са главните особености на тази група или класа (социален характер). Според Мариане Хорни Екхард не толкова професионалната компетентност на Фром е помогнала в нейната анализа с него, колкото това, че е „добре запознат с личностните аспекти, които са оказали влияние на моя живот“ (Horney Eckhardt, 2009, р. 71). Това се дължи на личното приятелство на Фром с Карен Хорни и с по-голямата се-

стра на Мариане. Както по-горе казахме потискането има социален произход. Потиснатият импулс изчезва от съзнанието, но енергията му продължава да действа и в зависимост от личните особености на човека се появява или като психосоматичен или натраплив симптом, или като някаква друго смущение в живота на човека, а опитът да бъде върнат обратно се посреща със съпротива. Появата на съпротива според Фром е показател, че е докоснат несъзнаван материал. Успехът и продължителността на анализа зависи от способността на аналитика да премине през съпротивата. Фром обаче разграничава съпротивата на клиента от „невъзможността на пациента да предаде определена идея, която му идва на ум“ (Fromm, 2000, р. 150). Това последното е въпрос на воля да бъде преодоляно. Тревожността, която се крие под съпротивата, обикновено се пренася върху аналитика. Потискането се преодолява по няколко следващи един след друг начина. Аналитикът постепенно се доближава до потиснатия материал, а не действа направо, тоест не се цели точно в десетката: „психичните слоеве, които защитават централната потисната позиция, се анализират само стъпка по стъпка“. Освен това някои от причините за тревожност са съществували някога в миналото, но не и в настоящата ситуация и осъзнаването им води до изчезването им. Третото действие, което помага, е активното сътрудничество на клиента. Аналитикът с помощта на изнесенния от клиента материал, в това число сънища и грешки на езика, както и появяващите се в контекста асоциации, достига до някои от несъзнаваните тенденции, които съществуват в клиента. Страданието на пациента също е много важен фактор в преодоляването на съпротивата (Фром, 2004). Освен това внимание се отделя на нарцисизма и преноса. Една от характерните черти на Фром е особеното внимание, което обръща на нарцисизма, независимо дали е в другите или в самия него (Akeret, 2009, р. 101; Массобу, 2009, р. 143). Дали пациентът е по-малко или повече нарцистичен е важно от гледна точка на успеха на терапията, защото количеството на нарцисизма има връзка и със способността да се види действителността, а оттам и да се осъзнаят проблемите. Преносът и появяващата се преносна любов е важен момент, що се отнася до терапията. Според Фром преносната любов е нож с две остриета. От една страна, пациентът се влюбва и е готов да преодолее съпротивата си и да се отвори към аналитика, но от друга страна, е готов да се представи в най-добрата си светлина, като прикрива грешките си. Нещо повече, ако аналитикът се превърне в модел на клиента, това е проблем пред анализа (Fromm, 2000). Макоби обаче смята, че Ерих Фром прави нещо друго. Според него „Пациентите сравняват себе си с „продуктивния“ аналитик и вместо да си припомнят и преживеят детинските си нагони, унижения, ярости и страхове като начин за овладяване и да изгубят нуждата от нарцистични решения, те се опитват да разрешат конфликтите, като се превръщат в идеални личности като учителя“ (Массобу, 1995, р. 78). Вероятно Макоби е прав, но трябва да се прави разлика между различните пациенти. Има хора, които търсят обект,

който да идеализират и има голяма вероятност, вместо да последват и постигнат онова, което аналитикът е като човек, всъщност да го идеализират, или казано с други думи, да му се прекланят. Тук не говорим, че те трябва да станат същото като аналитика, а да бъдат свободни, обичащи, отворени по своя начин, съобразно това какви са те като хора.

По отношение на контрапреноса самият Фром не го използва като средство за анализ на пациента, а приема, че наличието му означава недостатъчно обучение на аналитика. Контрапреносните чувства са проблем на аналитика, а не на пациента или на взаимодействието между тях (Lesser, 2009, p. 98). Затова Фром се фокусира върху ежедневиия живот на пациента, за да го разбере, а не върху интерпретациите на техните взаимоотношения и търсенето на травматични събития в миналото. От друга страна, това е в съзвучие с неговата теория за търсенето на начина, по който човек се свързва със света (социализация) и придобива вещи (асимиляция). Важна тук е и директността между пациент и аналитик, която всъщност пробужда пациента и го води към откритост, каквато той е малко вероятно да прояви в ежедневиия си живот, където се налага по един или друг начин да бъде по-малко открит. Тази директност се наблюдава и при супервизията, която Фром оказва на свои колеги (Feiner, 2009, p. 122).

Тъй като нямаме достъп до анализите, които Фром провежда с пациенти (поради правилото за изминаване на 70 години от смъртта на автора), можем да си правим изводи за неговия метод от писма, в които е анализирал други хора или по коментарите, които прави на случаи на свои колеги по време на супервизия. Пример за първото е писмото на Фром до Жерар Кури от 1964 г.: „Когато прочетох последното ти писмо, моето главно впечатление е, че си в ситуация, в която са толкова много хора. Особено ако са синове на богати бащи, те не могат реално да стъпят на краката си, защото желанието им за независимост е толкова отслабено от съблазънта на удобството на лукса, което те ще имат, ако не скъсат отношенията си с бащите си. Ти очевидно живееш с този конфликт през цялото време [...]. Не знам дали това, което казвам, е вярно, но не мога да помогна, мислейки го, защото това е, което усещам между редовете. Както писах в предишното писмо, мисля, че главният проблем е това решение и да се преодолее страхът от това човек да се справя сам и копнежът към „охолството на Египет“. Също трябва да имаш предвид, че в миналото си може би толкова си се страхувал от живота, че желанието ти за сигурност има излишна тежест в твоето решение“ (Khoury, 2009, p. 164). Тук виждаме това, което Фром в „Изкуството да слушаш“ нарича действие като добре обучен инструмент.

Начинът, по който Ерих Фром практикува психоанализа, се състои в нещо съвсем естествено и нормално, което обикновено липсва в ортодоксалните психоаналитични терминологии, а именно човечното поведение. Какво имам предвид под „човечно поведение“: „Виж какво, онова, което ние ще правим

сега, е следното. Ти ще ми съобщаваш всичко, което нахлува в ума ти. Това няма да бъде винаги лесно, понякога няма да искаш да ми събщиш нещо. Всичко, което те моля в такъв случай, е да ми кажеш, че има нещо, което няма да ми събщиш, защото не искам да **упражнявам натиск върху теб**, като те карам да мислиш, че **трябва** да направиш някои неща. Вероятно в живота ти прекомерно често са ти казвали, че си **длъжен** да направиш нещо. Може и да е така, но аз **бих те разбрал**, ако ми събщиш, че оставяш нещо неизказано“ (Фром, 2004, с. 118–119, подч. мое, П. М.). Тези думи всъщност показват дълбоката емпатия, която Фром изпитва към своите пациенти. В тях проличава едно по родителски загрижено поведение, което оставя другия свободен. Разбира се, тук имаме не само родителско поведение, а и поведение на загрижен възрастен човек, с което той се доближава до аналитичната техника на Шандор Ференци. Ференци вижда, че неговите пациенти всъщност се нуждаят от любов и той им дава тази любов. Коментирайки случай на супервизия с Фром, Джордж Голдман говори за това, което Фром му е казал: „В съответствие с това аналитикът трябва да бъде по-активен не в говореното, а в знаенето какво става... Аналитикът може да бъде като водач на експедиция при планинско изкачване. Ти не може да го носиш. Трябва да го насочваш, и ако е наложително, дори физически да му помогнеш. Ролята на добрата майка, да бъде просто там, не е достатъчна. Това важи особено за [пациент със] зависимост от майката“ (Goldman, 2009, p. 115). Виждаме от приведения цитат, че аналитикът може играе ролята както на добра майка, така и на добър баща, но ако говорим за случай на зависимост от майката, е важно аналитикът да може да бъде добър баща – разбира се, всичко това е само в символичен смисъл.

Освен това Фром работи с техниката на Фройд за свободните асоциации („Ти ще ми съобщаваш всичко, което нахлува в ума ти“). Нека преминем към останалата част от текста, за да видим какво се случва по-нататък: „Така че сега те слушам. А докато те слушам, в мен се поражда отговори, които са отговори на един обучен инструмент, тъй като аз съм обучен точно в това. Така че онова, което ще ми събщиш, ще ме кара да чувам определени неща и аз ще ти казвам онова, което чувам, което е свършено различно от онова, което ми съобщаваш или имаш намерение да ми събщиш. А след това ти ще ми събщиш как отговаряш на моя отговор. И по такъв начин ние с теб ще общуваме. Аз ти отговарям, ти отговаряш на моя отговор и ще видим накъде отиваме“ (Фром, 2004, с. 119). Тук ясно си проличава същността на метода, по който анализира Фром. Той слуша какво говори пациентът, но с опитното ухо на човек, който познава дълбинните човешки мотиваци и вербализира смисъла на казаното, или с други думи, изважда наяве безсъзнателния смисъл на думите. Преди да цитирам с пример какво точно има предвид Фром, ще се опитам накратко да обясня какъв е смисълът на това да се извади наяве безсъзнателното. Да кажем, че даден човек казва колко много означавате за него, колко много държи на вас, но в същия момент поведението му не отговаря на

това, което говори. Да речем, че искате да се видите, но той все нещо е зает и все по някакъв начин е възпрепятстван да излезе с вас. Разбира се, той може да има обективни причини в някои моменти, но разглеждайки цялостната ситуация, смятам, че всеки може да усети разликата кога даден човек има обективни затруднения и не може да излезе и кога подобни затруднения са само „прах в очите“, за да не видите, че той всъщност не държи на вас, а да речем, би излязъл с вас само когато има нужда от вас. Всъщност обективно погледнато, истината е, че този човек ви използва, при това повече или по-малко несъзнателно (което не променя фактите), опитва се да скрие това (и от себе си, и от вас), за да продължи. Тази ситуация е изцяло житейска и всеки може да се е натъквал на нея в един или друг смисъл. Обаче това, което има предвид Фром, е дори още по-дълбоко и изисква повече тренираност, в смисъл на повече осъзнатост и самоосъзнатост от страна на аналитика: „Да кажем, че пациентът ми съобщи, че се бои от мен, и ми разкаже една определена ситуация, а онова, което аз „чувам“, е, че той е ужасно завистлив, да кажем, че има орално-садистичен, експлоататорски характер, и всъщност би му се искало да вземе всичко, което имам. Ако ми се отдаде случай да разбере това от съновидение, от жест, от свободни асоциации, тогава му казвам: „И така, картината, която съставям от тези и тези неща, е, че всъщност се боиш от мен, защото не искаш да знам, че ти се иска да ме погълнеш“. Ще се опитам да привлека неговото внимание към нещо, което той не съзнава“ (Фром, 2004, с. 119). Тук вече имаме едно много по-различно и по-дълбоко ниво на познание и осъзнаване на действителността. Фром няма как да види в случая какво е поведението на дадения човек в неговото ежедневие, но може да си направи същия извод по неговите **сънища, жестове и свободни асоциации**. Вторият момент, който заслужава да се отбележи в случая, е свързан с терапевтичния му метод. Тук виждаме, че той използва и съновиденията, и жестовете на пациента като метод за анализа. Фром смята, че тълкуването на сънищата е един от методите, в които се разкрива най-много несъзнаван материал (Lesser, 2009, р. 92). Друг момент, който трябва да споменем, е изразът „иска да ме погълне“. Този израз не трябва да бъде разбиран буквално, а като отношение към света. Общуването със света става чрез поглъщането му. Този вид отношение към света описахме по-горе, където се разглеждат характеровите ориентации. Две характерови ориентации са свързани с поглъщане – едната е рецептивната: „В сферата на тяхното мислене преобладава същата рецептивна ориентация. Ако са умни, те се превръщат в най-добри слушатели, тъй като тяхната ориентация е свързана с поглъщането (получаването) на идеи, а не с тяхното създаване“ (Фром, 2005, с. 79). Думата „поглъщам“ в случая е използвана от Фром в смисъл да направи част от себе си, да вземе за себе си, защото експлоататорският характер смята, че „източникът за всички блага се намира извън него, че всичко, което му се иска да получи, трябва да го потърси навън, а не да го придобие със собствените си усилия. Разликата между

двете ориентации се състои в това, че хората с експлоататорска ориентация не очакват помощта от другите като техен подарък, а ги вземат със сила или измама“ (Фром, 2005, с. 81).

Когато говорим за влиянието на аналитика за успеха на аналитичната ситуация, това не е идея, която е изцяло на Фром. Той се опира на Фройд, който казва, че „той [аналитикът] се нуждае от известно превъзходство, за да действа в известни психоаналитични ситуации като пример, а в други като учител. И най-сетне не трябва да се забравя, че психоаналитичното отношение се основава на любов към истината, т.е. на признаването на реалността, и изключва всякаква преструвка и лъжа“ (Фройд, 1994, с. 351). По отношение на работата на аналитика Фром постулира няколко основни точки (Фром, 2004, с. 245–247):

1. Пълна концентрация на слушателя.
2. Свобода на ума на слушателя от всякакво безпокойство, алчност и пре-дубеденост.
3. Слушателят трябва да притежава свободно въображение, което да може да бъде изразено с думи.
4. Да има силна вътрешна способност да преживява и съчувства на човека и да бъде достатъчно силен, за да приеме неговите преживявания като свои.
5. Любовта е главно условие за съпреживяване, тоест аналитикът трябва да обича пациента си (по нееротичен начин). Тук да обичаш е равносилно според Фром на това да не се страхуваш да изгубиш себе си в другия, след като преживееш неговата болка като своя. Разбирането на другия и любовта към него са свързани според Фром. Ако едното бъде отделено от другото, тогава аналитикът разбира пациенти си чисто интелектуално и никога не достига до същността на нещата.
6. Аналитикът трябва да подчертае, че пациентът не е задължен морално по никакъв начин да казва истината, ако не я казва, работа на аналитика е да разбере това. Пациентът трябва да бъде инструктиран да казва всичко, което му хрумва, и по възможност да казва, когато мисли да премълчи нещо.
7. Целта на терапевтичния процес е осъзнаване на безсъзнателните мисли и чувства и разкриване на техните корени и функции в психиката на човека.
8. Аналитикът не трябва да лъже, трябва да работи върху себе си, не трябва да се опитва да впечатлява или да бъде приятен.

Тези основни точки дават известна представа за практическите изисквания, които един аналитик трябва да изпълнява според Фром, за да бъде пълноценен в аналитичния процес. Аналитикът трябва да бъде концентриран, което е основно условие, за да схване това, което пациентът иска да каже (концентрацията е един от основните практически аспекти на любовта според Фром, виж Фром, 1956, с. 112–113). Не трябва да бъде предубеден, което е основно условие за разбирането. В ортодоксалната психоанализа често имаме предубеденост, тоест съгласно дадени теоретични постановки ние вече

предполагаме, че пациентът ни е такъв или онакъв или проявява симптоми на това или онова. Принципно няма специалист, който да няма някаква изходна точка, от която да тръгва при работа с клиент или пациент, все пак никой специалист не тръгва от нищото, а има някакво знание, на което се опира. Въпросът тук се отнася до това дали знанието ще се прилага догматично, или ще се проверява как стоят нещата, преди да се изкаже дадено твърдение или да се тръгне в дадена посока на мислене. В основата си това е научен подход – една хипотеза се проверява първо и тогава се изказва твърдението дали тя се потвърждава, независимо дали вече е доказана или не. Това се прави поради простата причина, че в диагностиката има хипотези, които може да са близо една до друга като смисъл, тяхната симптоматика да си прилича, но да не е еднаква. Алчността Фром свързва със завист, ревност и др. (Фром, 2004, с. 103). Изпитването на тези чувства в анализата, независимо дали към пациента или не, може да доведе до влошаване на анализа и до погрешни интерпретации, появяващи се чрез пречупването на изнесенния материал през тези чувства. Точка 4 е много важна, защото тя се отнася до едно условие, което малко психолози и аналитици могат да изпълнят. Това е способността да се усети чуждата болка, страст, радост като своя. Това изисква голямо количество сили, осъзнатост, защото за да се усети, човек трябва да „излезе“ от себе си, така да се каже. Да остави себе си настрана и да скочи в субективното поле на другия човек без страх, че няма да се върне повече от там. Важното за Фром е самоосъзнатостта и внимателното наблюдение на аналитика, който трябва да „попие“ чувствата на пациента. Главното условие за преживяване на това е, както казва Фром в точка 5, любовта. Любовта е главно условие, защото според Фром тя е единственият начин човек да се свърже с другия, при условие че остава индивидуален (Фром, 1996). В шеста точка ударението пада върху премахването на ограниченията, които обществото ни поставя в областта на морала. Тук Фром изцяло насочва клиента в областта на свободата. Клиентът е свободен дори да не казва истината, въпреки че е дошъл да разбере какво му се случва. Това е царството на абсолютната свобода, единствено условие, в което може да се роди истинският морал и да съществува истината. Ударението тук пада върху аналитика, който трябва да схваща кога клиентът лъже и в същия момент клиентът също трябва да бъде честен, когато иска да премълчи, да премълчи, но да ни каже това. В крайна сметка работа на аналитика е да разбира лъжите на клиента, а не на клиента да мисли кога лъже и кога не, защото често той няма да знае, че залъгва себе си и така залъгва другия. Тук се има предвид, че несъзнателно клиентите често лъжат себе си, а така и психолозите, психотерапевтите и психоаналитиците, защото ако те разбираха в какво и кога лъжат себе си, вероятно нямаше да имат нужда от първите, за да разберат себе си. Точка 7 се отнася до целта, а именно да се разбере несъзнаваното на клиента, цел, която Фром е заимствал от Фройд. Точка 8 се отнася отново до лъжата, тоест аналитикът е длъжен да не лъже по никаква причина,

защото честността засяга и двамата. Клиентът е длъжен да каже, че нещо премълчава (честност и липса на лъжа) и аналитикът е длъжен да не лъже клиента. Тук може да се отправи възражение, че според точка 6 клиентът може и да излъже, но както казахме по-горе, клиентът често сам не знае за това и работа на аналитика е да го разбере, съзнателната работа на клиента се отнася до това да казва, когато има да премълчи нещо.

Методът, който използва Фром, може да се нарече психоаналитичен от гледна точка на използване и работа с основни понятия като несъзнавано, потискане, пренос, съпротива. От гледна точка на ортодоксалните психоаналитици Фром е критикуван, че е променил метода на Фройд и така практикува нещо, което не е психоанализа. Както стана ясно обаче, всяка теория има нужда от промяна при запазване на същностните си качества и въпросът тук опира до това кой определя кои са те. Трудно е да се даде този отговор, но самият Зигмунд Фройд пише: „Затова може да се каже, че психоаналитичната теория е опит да се обяснят два опита, които по впечатляващ и неочакван начин се пораждат, като се опитаме да сведем болестните симптоми на даден невротик до техните източници в историята на неговия живот – факта на преноса и този на съпротивата. Всяко изследователско направление, което признава тези два факта и ги взема за изходна точка на своята работа, е позволено да се нарича психоанализа дори ако стига до резултати, различни от моите“ (Фройд, 1994, с. 56). Без да се отклоняваме излишно в обсъждане на този аспект, можем да кажем, че науката се прави от учени, а не от организации, които да постулират какво е правилно и какво не е. Както и да наречем метода на Фром, било то екзистенциалистки, хуманистичен, той си остава психоаналитичен по своята същност.

ЛИТЕРАТУРА

- Фройд, З.** Изкуството на психоанализа. Евразия, 1994.
- Фром, Е.** Изкуството да обичаш, Кибиа, 1996.
- Фром, Е.** Кризата на психоанализата, Захарий Стоянов, 2003.
- Фром, Е.** Изкуството да слушаш, Захарий Стоянов, 2004.
- Фром, Е.** Човекът за самия себе си, Захарий Стоянов, 2005.
- Фром, Е.** Дзенбудизъм и психоанализа, том 6, Захарий Стоянов, 2016.
- Хаджийски, И.** Бит и душевност на нашия народ, Изток-Запад, 2002.
- Юнг, К. Г.** Психоанализа и грижа за душата. В: Юнг, К. Г., Психология на западната религия, Лега Артис, 2015.
- Akeret, R.** „What Have You Learned about Yourself from Your Patient?“ In: Funk, R., (Ed.) The Clinical Erich Fromm: Personal Accounts and Papers on Therapeutic Technique, Rodopi, 2009.
- Biancoli, R.** Georg Groddeck, the Psychoanalyst of Symbols. Int. Forum Psychoanal., 6:117–125, 1997.

- Everything you every wanted to know about psychoanalysis**, Interview of Filippo La Porta with Stefano Bolognini, 4.09.2013.
https://www.ipa.world/en/Psychoanalytic_Knowledge/IPA_President__Everything_you_every_wanted_to_know_about_psychoanalysis/en/Psychoanalytic_Treatment/Psychoanalysis_Bolognini.aspx?hkey=eb1890a5-6751-4e06-a53d-cde1ff3b3f57 (посетен на 29.11.2015).
- Goldman, G.** „What Is this Patient Really After?” In: Funk, R., (Ed.) *The Clinical Erich Fromm: Personal Accounts and Papers on Therapeutic Technique*, Rodopi, 2009.
- Groddeck, G.** *The Meaning of Illness*. Int. Psycho-Anal. Lib., 105:1–266. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1977.
- Funk R.** Major points in Erich Fromm’s thought, 1975, Laudatio at the Symposium Possibilities of Psychoanalysis: Retrospect and Prospects on the occasion of the 75th birthday of Erich Fromm 1975a.
- Funk, R.** (Ed.) *The Clinical Erich Fromm: Personal Accounts and Papers on Therapeutic Technique*, Rodopi, 2009.
- Feiner, A.** “Now, Look here...” In: Funk, R., (Ed.) *The Clinical Erich Fromm: Personal Accounts and Papers on Therapeutic Technique*, Rodopi, 2009.
- Friedman, L.** *The Lives of Erich Fromm. Love’s prophet*, Columbia University Press, 2013.
- Fromm, E.** *Marxism, Psychoanalysis and Reality*, Tagebuch. Monatshefte für Kultur, Politik, Wirtschaft, Band 21, 9, 1966,
 <<http://www.marxists.org/archive/fromm/works/1966/psychoanalysis.htm>> (посетен на 15.12.2015).
- Fromm, E.** Present crisis of Psychoanalysis, Praxis Yugoslav Edition, issue: 01/1967, pp: 70–80.
- Fromm, E.** *Creatness and Limitations of Freud’s Thought*, New American Library, 1980.
- Fromm, E.** *Beyond the chains of illusion*, Bloomsbury Academic, 2006 (преиздание от 1963).
- Fromm, E.** (2000). *The Social Determinants of Psychoanalytic Therapy*. Int. Forum Psychoanal., 9:149–165.
- Horney-Eckhardt, M.** *From Couch to Chair* In: Funk, R., (Ed.) *The Clinical Erich Fromm: Personal Accounts and Papers on Therapeutic Technique*, Rodopi, 2009.
- Khoury, G.** *A Crucial Encounter*. In: Funk, R., (Ed.) *The Clinical Erich Fromm: Personal Accounts and Papers on Therapeutic Technique*, Rodopi, 2009.
- Lesser, R.** „There Is Nothing Polite in Anybody’s Unconscious”. In: Funk, R., (Ed.) *The Clinical Erich Fromm: Personal Accounts and Papers on Therapeutic Technique*, Rodopi, 2009.
- Maccoby, M.** *Fromm Didn’t Want to Be a Frommian* In: Funk, R., (Ed.) *The Clinical Erich Fromm: Personal Accounts and Papers on Therapeutic Technique*, Rodopi, 2009.
- Maccoby, M.** *The two voices of Erich Fromm: Prophet and analyst*, Society, July 1995, Volume 32, 5, 72–82.
- McLaughlin, N.** *Revision from the Margins: Fromm’s Contributions to Psychoanalysis*, Int Forum Psychoanal 9: (241–247), 2000.
- Ortmeyer, D.** *History of Founders of Interpersonal Psychoanalysis*. In: Lionells, M., Fiscalini, J., Mann, C. & Stern, D. (eds.) *Handbook of Interpersonal Psychoanalysis*, Routledge.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НА ТАЛАНТИТЕ В ОРГАНИЗАЦИИТЕ – СЪВРЕМЕННИ ПОДХОДИ

ВИХРА НАЙДЕНОВА

Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
vihranaydenova@yahoo.com

Вихра Найденова. УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НА ТАЛАНТИТЕ В
ОРГАНИЗАЦИИТЕ – СЪВРЕМЕННИ ПОДХОДИ

Студията разглежда темата за съвременното управление и развитие на талантите в организациите. Прави се въведение в темата и значението ѝ. Представят се различни дефиниции за талант в бизнес контекст, важността на измерването на трудовото представяне и потенциала. Представят се различни гледни точки по отношение на най-важните етапи в управлението на талантите – подбор, въвеждане в работата, развитие, ангажиране и задържане. Представят се подходящи и съвременни методи за учене и развитие на талантите в организационен контекст – учене на работното място (трудни задачи и предизвикателства, работа по проекти, нови роли), учене от взаимоотношения (менторство, коучинг, обратна връзка) и учене от семинарни, обучителни форми, онлайн обучения и други обучителни и образователни програми. Представя се практическо проведено обучение на мениджъри в голяма организация по управление на трудовото представяне и управление и развитие на таланта и обратната връзка на ръководителите.

Ключови думи: управление и развитие на талантите, трудово представяне, оценка, потенциал

Vihra Naydenova. TALENT MANAGEMENT AND DEVELOPMENT IN
ORGANIZATIONS – CONTEMPORARY APPROACHES

The article presents the actual topic of organizational psychology – the management and development of talents in organizations. Provided is an introduction in the topic and its

importance in contemporary organizational context. Described is the importance of performance and potential assessment in organizations. Provided are different concepts and examples on what is talent in business context. Introduced are the main steps in talent management – recruitment of proper talents, on boarding, development, engagement and retention. Presented are different learning and development tools – learning on the job, relationship based learning and development and classical forms as trainings, seminars, education, e-learning. Introduced are results and feedback of managers by provided seminars on Talent management in a big international organization.

Keywords: talent management and development, performance management, potential

ВЪВЕДЕНИЕ

В последните десетилетия в световната литература все повече се дискутира темата управление и развитие на талантите и необходимостта организациите не само стратегически да подбират, но и да обучават, ангажират и задържат своите таланти. Настоящата статия представя различни концепции в сферата на управление на талантите, както и дефиниции на талант в организационен контекст и също така разграничаването между трудово представяне и потенциал. Обсъждат се различни подходи за учене и развитие на талантите. Исторически погледнато, след публикуването на изследванията на Маккинзи в края на деветдесетте години и публикуваната книга „Войната за талантите“ („The War for Talent” (Michaels, Handfield-Jones, Beth, 2001) управлението на таланта се позиционира като една от водещите теми в сферата на стратегическото управление на хората. Установено е, че съществува силна взаимовръзка между осъществяването на програми за управление на таланта и организационната ефективност и успех. Последните години във все повече организации се създават и развиват отдели по управление на таланта, назначават се и се развиват експерти и мениджъри в тази област като професионалисти със своето важно значение в организационен контекст.

Управление на таланта и стойност за бизнеса

Това, което показват изследванията, е, че финансовата стойност на компаниите често зависи от качествата на талантите. Проучване на Brookings Institution показва, че през 1982 г. 62% от стойността на среднестатистическите компании се е дължала на материалните активи и само 38% на нематериалните (патенти, интелектуална собственост, марка, хора). До 2003 г. тези проценти почти се разменили с 80% от стойността за нематериалните активи спрямо 20 за материалните (Cannon & McGee, CIPD, 2007, 2011).

Все по-често организациите се стремят да покажат количествено възвращаемостта от инвестициите в талантите. Резултатът е доказателства, които

представят влиянието на талантите върху представянето на организациите. Проучване на IBM¹ показва, че публичните организации, които са по-ефективни в управлението на таланти, имат по-високи финансови показатели в сравнение с компании с подобен размер, които имат по-неефективен такъв. Изследване на Хакет Груп от 2007 г. показва, че компании, които използват управление на талантите, получават 15 процента по-високи приходи от конкурентите (Teng, 2007). За компания от групата на Fortune 500 такова подобрене означава милиарди долари. McBassi & Co. през 2006 г. разкрива, че компании, които са с високи резултати по отношение на 5 категории от управление на човешките ресурси (лидерски практики, ангажираност на служителите, управление на знанието, организация на работната сила и възможности за обучение), показват по-висока възвращаемост от стоковия пазар и по-голяма сигурност – две общи бизнес цели, които са приоритет на днешния висш мениджмънт (McBassi & Co., 2006).

Според определение на Chartered Institute of Personnel Development (CIPD, 2007): „Таланти са тези служители, които могат да повлияят върху представянето на организацията както чрез своя непосредствен принос, така и с демонстриране на високи нива на потенциал в дългосрочен план“.

В този смисъл стратегията за управление на таланти следва да се състои от няколко етапа, да е добре обмислена и да включва процеса на цялостен цикъл на планиране, управление, развитие и задържане на най-стойностните хора.

Важно е в началото да се дефинира кого трябва да включва управлението на таланти. Интересното е, че някои компании разглеждат всички свои служители като таланти, а при други това е една малка група от служители, на която организацията обръща повече внимание и инвестира повече. Дефиницията на Маккинзи от деветдесетте години често е разбрана погрешно в посока, че управлението на талантите е свързано само с привличане, идентифициране и отглеждане на служители с потенциал, пренебрегвайки факта, че е необходимо да се създаде състав от таланти на всички нива, за да бъде използван като конкурентно предимство (Armstrong, 2008, CIPD, 2007).

Стратегия по отношение управлението на талантите

При създаването на стратегия по отношение управлението на таланта е важно да се определи от мениджмънта и експертите какво се разбира под „талант“ по отношение на компетенции и потенциал. Важно е да се дефинират очакванията по отношение на талантите, как ще се привличат, как ще се развие имиджът на работодателя и също какви процеси и правила на подбор и селекция ще се осъществят, така че да се подберат висококачествени хора,

¹ Integrated talent management part 1: Understanding the opportunities for success. (2008 July). IBM Institute for Business Value. Available online at www.ibm.com

които ще развият организацията и ще се задържат в нея. Други важни аспекти, които следва да се обмислят и планират, са:

- ✓ Определянето на позиции и развитието на роли, които дават на хората възможности да приложат и развият уменията си и им осигуряват автономност, интерес и предизвикателство;
- ✓ Предоставянето на възможности за професионално развитие и растеж на талантите;
- ✓ Създаване на работна среда, в която процесите и условията позволяват възнаграждаване на позиции и роли, които могат да се развият;
- ✓ Развитие на добра работна среда и продуктивни взаимоотношения;
- ✓ Развитие на лидерските качества на преките мениджъри;
- ✓ Разпознаване на талантите чрез възнаграждане на отличното представяне, предприемчивостта и постиженията;
- ✓ Провеждане на изследване на таланта, чрез който да се идентифицират хората с висок потенциал и тези, които може да напуснат организацията;
- ✓ Възможност за баланс между работа в организацията и личен живот;
- ✓ Представяне на процеси за планиране на заместници, чрез които да се идентифицира талантът, който е наличен, за да отговори на бъдещите изисквания и да се посочат действия за развитие на мениджърите, което е необходимо.

ТАЛАНТ И ЗНАНИЕ В ОРГАНИЗАЦИОНЕН КОНТЕКСТ

Въпреки че някои автори може да ограничат термина „талант“ до определен вид естествена способност или придобито умение, от което има полза организацията, като талант може да се разбират всички хора от организацията, които може да се различават значително по нивото на знания, умения и способности от останалите. Определено има стратегически точки и позиции с ключови компетенции, при които качеството или степента на наличие на таланти в организацията е по-важно, отколкото при други позиции и места в организацията. Въпреки това, особено във връзка с управление на знанието, талантите в организацията (служителите) на всички нива представляват потенциални източници на ценно знание чрез своя достъп до външно знание и чрез вътрешното генериране на идеи/знания и приложението им (Vaiman & Vance, 2008).

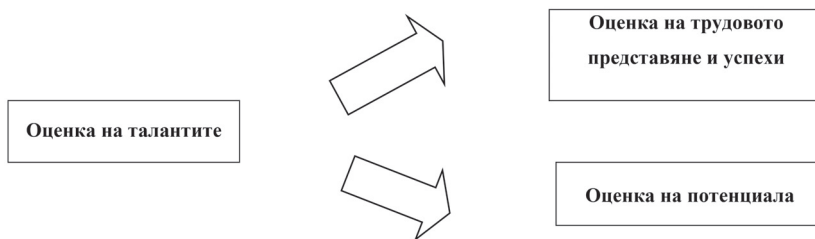
Ръководителите, както и организационните психолози и специалистите „Човешки ресурси“, са изправени пред предизвикателството и възможността да определят кои са талантите сред множеството и да ги развият, така че да разгърнат своя потенциал и да достигнат оптималното си представяне. Но преди това те трябва да разберат огромното значение на тези таланти за производителността на своята компания и колко е важна тяхната грижа и внимание за тях (Ulrich et al., 2009; Vaiman & Vance, 2008).

В организационен контекст думата „талант“ се използва в следния смисъл: имат се предвид не толкова вродените заложби на човека, колкото поведението, което служителите демонстрират, а то може и да е научено и усъвършенствано (Ulrich et al., 2009). В литературата могат да се срещнат различни определения:

- ✓ Талантите имат компетентностите, опита и потенциала за развитие, от който фирмата се нуждае за изпълнение на бизнес стратегията си;
- ✓ Таланти са хората, които имат способността чрез поведението си да променят значително настоящото или бъдещо представяне на дадена организация;
- ✓ Те не се плашат от нови предизвикателства и са готови да поемат разумни рискове в стремежа си да постигнат целите;
- ✓ Те се ползват с доверието и са уважавани не само от ръководителите им, но и от колегите им на същото ниво и подчинените им;
- ✓ Таланти са тези от служителите, които допринасят пропорционално много повече спрямо другите за създаването на стойността на дадена компания;
- ✓ Устойчиво постигат измерими резултати;
- ✓ Те са уверени в способностите си и не се притесняват да признаят, ако не знаят нещо или ако направят грешка (Ulrich et al., 2009; Vaiman & Vance, 2008).

ОЦЕНКА НА ТАЛАНТА

От гледна точка на съвременното управление на талантите оценката на служителите засяга две основни неща – настоящото трудово представяне и потенциала. Трудовото представяне се отнася до резултатите и настоящото представяне на служителя на дадена длъжност. При управлението на талантите се търси и оценява потенциалът на служителя за в бъдеще – какво би било бъдещото представяне и поведение, ако служителят се развие и в него се инвестира (виж Графика 1). Търси се отговор на въпроса доколко служителят има потенциал за по-комплексни роли, за по-висока в йерархията длъжност и/или за даване на повече отговорности в организационни проекти или по-комплексни задачи.



Графика 1. Оценка на талантите по отношение на настоящото трудово представяне и потенциала за в бъдеще

УПРАВЛЕНИЕ НА ТАЛАНТИТЕ И КОМПЕТЕНТНОСТЕН МОДЕЛ

Управлението на талантите и на компетенциите в организационен контекст са тясно свързани. Подборът и развитието на талантите обикновено са базирани на ключовите за организацията компетенции и също на специфичните компетенции, които се отнасят до конкретната позиция. Компетенцията включва знания, умения, опит и способности, които се демонстрират в поведението. Съществено е, че се обхващат реално и устойчиво демонстрирани поведението, които могат да бъдат наблюдавани, отчетени, повторени. Именно подходящото поведение на служителите в компанията, приложено към възникващите в работата му или обучението му ситуации, води до стабилни резултати и до ефикасност и ефективност дългосрочно.

Новите тенденции в управлението и развитието на хора показват необходимостта от създаването на компетентностни модели в организационен контекст в съответствие със стратегията на компанията, като могат и да се променят в съответствие с нея. Компетентностният модел за дадена организация представлява информация с всички или част от длъжностите в нея с разписани важни компетенции. За всяка длъжност са дадени съществените компетенции (поведения), необходими за отличното ѝ изпълнение. Тези поведението следва да са много подробно описани, така че да позволяват лесно да се преценява от наблюдаващия и/или оценяващия служител дали действията му отговарят на описаното поведение или не и съответно в каква степен притежава дадената компетенция (напр. техническа или управленска, или личностна). Обикновено има няколко нива на развитието на всяко поведение, което включва елементи от предходното с допълнени такива. Разбира се, изключително е важно при изготвянето на компетенциите да се отчете стратегията на организацията. Например, ако фокусът на организацията е качествено обслужване на клиенти – умението за качествено обслужване и работа с клиенти следва да е основна компетенция в модела. Най-често компетенциите се разделят на няколко вида – технически (професионални), личностни, междуличностни и управленски. Обикновено компетенциите в дадена компания се делят на ключови – базови, които следва да са характерни и да се изискват от всички служители, и функционални – които са свързани с дадена длъжност или функция като например информационни технологии, финанси, счетоводство или третата група са мениджърските (управленските компетенции) (Debois & Rothwell, 2000; Управление на талантите, БАУРЧР, 2008).

СТРАТЕГИЧЕСКИ ЕТАПИ В УПРАВЛЕНИЕТО И РАЗВИТИЕТО НА ТАЛАНТИТЕ

Най-важните етапи в управлението на талантите в организациите са подборът, въвеждането в работата, ангажираността и задържането, управлението на

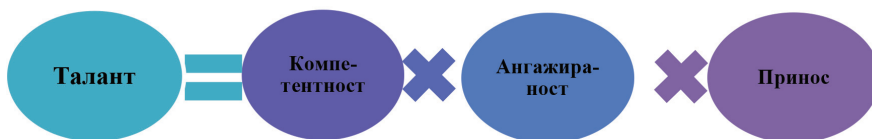
трудовето представяне, ученето и развитието и планирането на кариерата (виж Графика 2). Всеки един от тези етапи следва да бъде част от цялостната стратегия.



Графика 2. Важни етапи в управлението на талантите

Формула за таланта

Според изследователи като Дейв Улрих, Юстин Ален, Уайн Брокбанки, Ион Юнгер и Марк Ниман съществува успешна формула за дефиниране и развитие на талантите, която включва три основни елемента, които са изключително важни за успешното управление на талантите (Графика 3) – Компетентност X Ангажираност X Принос (Ulrich et al., 2009).



Графика 3. Формула за талантите (цит. по Дейв Улрих и екип, 2009)

В този смисъл тези три елемента са изключително важни. Ниската компетентност не може да гарантира талант дори ако служителят е ангажиран и има принос в работата. Важно е талантливите служители да имат умения, смисъл и цел. Талантите са способни, ангажирани и допринасящи. По отношение на компетентността – компетентните служители могат да изпълняват задачите, които се поставят. Ангажираност – служителите влагат и предоставят с готов-

ност своята енергия за успеха на компанията. Служителите, които създават стойност за своята организация, следва да получат обратно стойност от нея. Принос – когато хората задоволяват потребностите си и търсенето на смисъл чрез организациите, те имат чувството за личен принос и благополучие. Психологическите изследвания показват, че търсенето на смисъл, както и желанието за допринасяне към общото благо са едни от най-важните предпоставки за благополучие и щастие (Антоновски 1987; 1997; Селигман, 2004).

Затова в организационен контекст е от значение всеки един служител да може да си отговори на въпросите: *Какъв е смисълът от моята работа? Как допринасям и за какво? Накъде се движа и защо? Как организацията ми помага за осъществяване на целите? С кого осъществявам целите си? Как организацията изгражда конструктивна среда и подкрепяща общност, така че да се чувствам свързан?*

Още изследванията на Арон Антоновски доказват силното влияние на чувството на смисленост върху здравето и благополучието на човека. Ние прекарваме на работното си място обикновено над осем часа на ден. Затова за служителите е от изключително значение да намират смисъл в работата, която вършат (Antonovsky, 1997).

РАЗЛИКИ МЕЖДУ ТРУДОВО ПРЕДСТАВЯНЕ И ПОТЕНЦИАЛ. ПРИМЕРИ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПОТЕНЦИАЛА

Талантите в организационен контекст се дефинират не само чрез настоящото им трудово представяне, но и според потенциала им за поемане на по-комплексни роли, задачи, проекти и развитието и успешността им в бъдеще. Има различни начини за измерване на потенциала, като тук ще се спрем на няколко основни компонента, включени в него и които се използват за измерването му в големи интернационални компании (Armstrong, 2008; Ulrich et al., 2009). За да се определи потенциалът на даден служител, е важно да се види на какво ниво е по отношение на: амбиция, способност да учи, междуличностна компетентия / емоционална интелигентност, как управлява промяната, и не на последно място, каква е ориентираността му към резултати. В следващите таблици са дадени примери за дефиниране на различни нива на потенциала по компоненти (Таблица 1).

*Таблица 1. Примерни въпроси при измерване на амбицията
като част от оценката на потенциала*

Енергия и мотивация / Амбиция – Личността има ли енергията и желанието да напредне в корпоративната кариера? – Личността има ли енергията и способността да мотивира другите? Има ли енергията и мотивацията да подобри нещата?
--

Изключително важна част от компонентите на потенциала на служителите е способността за учене и придобиване на нови знания и умения (Таблица 2).

Таблица 2. Дефиниране на нивото на способността за учене като част от оценката на потенциала (примери)

<p>✓ Способност да учи (способен е) – примери</p> <p>Над средно ниво</p> <ul style="list-style-type: none">– Отворен за нови подходи и идеи– Старае се да опитва значимо по-добри възможности/решения– Може да идентифицира подобното с други ситуации– Не се плаши от сложни ситуации– Предвижда промяната и работи върху решения да се справи с нея <p>Изключително ниво</p> <ul style="list-style-type: none">– Мисли глобално– Търси нови възможности и сходства– Търси алтернативи– Събира информация и сравнява различни гледни точки– Притежава способността да обхваща нещата комплексно

Както изследванията показват, за успеха в организацията изключително значение има емоционалната интелигентност. В третата таблица са дадени примери как може да се дефинират различни нива на тази важна част от потенциала в организационен контекст.

Таблица 3. Примери за дефиниране на нивото на способността за комуникация и EQ като част от оценката на потенциала

<p>Комуникативна компетентия и Емоционална интелигентност</p> <p>Над средно ниво</p> <ul style="list-style-type: none">– Разбира подсказаното от другите– Притежава способността да разбира гледната точка на другите– Уверен е в себе си и е оптимистичен– Справя се ефективно с несъгласия и конфликтни ситуации– Способен е да се въздържа емоционално <p>Изключително ниво</p> <ul style="list-style-type: none">– Разбира подсказаното от другите и лесно се напаса към различна публика– Остава мотивиран и целеустремен– Учи се от грешките– Преговаря и разрешава несъгласия– Не излиза извън контрол– Вдъхновява

Не на последно място по важност е талантите да показват не само много добри настоящи резултати в трудовото си представяне, но и да притежават компетенцията – ориентираност към високи резултати.

Таблица 4. Примери за дефиниране на нивото на ориентацията към резултати като част от оценката на потенциала

Ориентация към резултати

Средно

- Изпълнява поставените задачи
- Изразява желание да се изпълни добре/правилно задачата
- Допринася дотогава, докато няма сериозни пречки
- Изпълнява повечето отговорности
- Старае се постоянно да изпълнява

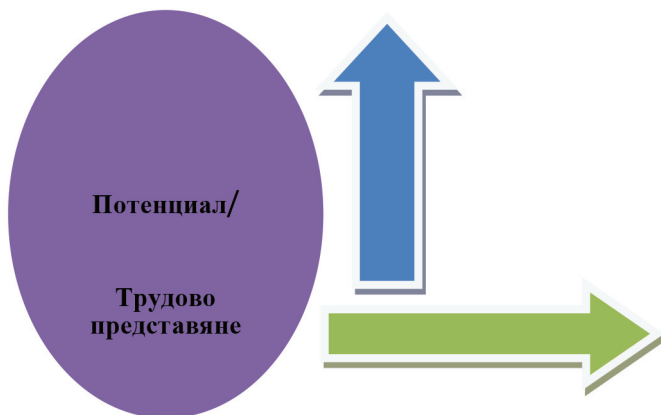
Над средно ниво

- Постоянно постига целите
- Идентифицира пречките за постигане на целите
- Планира непредвидени обстоятелства, за да подсигури целите
- Работи за постигането на целите, преодолява пречките и несигурността

Изключително ниво

- Показна ентусиазъм за предизвикателна работа
- Поставя по-предизвикателни цели за себе си и тима
- Подобрява бизнес практиките за по-високи и стабилни нива на представяне

Като част от компонентите, които дефинират потенциала, е способността за управление на промяната и иновациите, която включва умението да се комуникира ясна насока за промяна и предприемането на действия, така че да се случи нужната промяна. Всяка от тези способности следва да има поне три нива и индикира нивото на потенциал, който личността понастоящем показва – средно, над средното или изключително ниво. Това измерване позволява всеки един служител да се разположи на различно място според Матрицата на трудовото представяне в момента и Потенциала (Графика 4).



Графика 4. Потенциалът и трудовото представяне като важни компоненти при дефинирането на талантите

ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Политиката и програмите за обучение и развитие са важни компоненти на процеса по управление на талантите – осигуряват, че хората ще придобият и развият уменията и компетенциите, от които се нуждаят. Политиките трябва да са формулирани съобразно „успешния профил на служителите“, който е описан във връзка с компетенциите и определя качествата, които е необходимо да се развиват.

Все повече се въвеждат програми, които развиват уменията на работното място или чрез взаимоотношения. На работното място компетенциите могат да се надградят с по-трудни задачи, повече отговорности, участие в по-комплексни проекти. Ученето от взаимоотношения става чрез менторство – предаване на знание от по-опитен колега и експерт или чрез коучинг. На трето място е класическото учене в класната стая, обученията, семинари, образователни програми.

Коучингът е процес на развитие на личността чрез осъзнаване, разширяване на мисленето, формулиране на опции и план за действие, съпътствани с подкрепата на професионалист и изпълнени с енергия и ангажимент. Както е описано в книгата „Co-Active Coaching“, хората/служителите искат да се движат напред, те искат с енергия да постигат нови неща, да осъществяват целите и плановете си и това, което може да помогне коучингът е да ги стимулира и да е до тях в този процес на развитие (Kimsey-House et al., 2011).

Менторство

Определянето на опитни служители на менторски, преподавателски и други роли за обмен на знания има двойна полза за реангажиране на хората в средата на кариерата им и за повишаване на експертните знания и организационното ноухау на по-неопитните служители. Отношенията на менторство често следват стереотипа на еднопосочен трансфер от старите към младите с цел личностно развитие и напредък в кариерата. В действителност те трябва да се разглеждат като двупосочно споделяне на знания. Менторството е част от възможностите за учене от взаимоотношения.

Управление на приемствеността

Управлението на професионалното развитие се състои от процесите професионално планиране и управление на заместници. Професионалното планиране определя развитието на служителите в организацията в съответствие с организационните нужди, определени желани профили на служителите и представянето, предпочитанията и потенциала на членовете на компанията.

Управлението на заместници се извършва, за да осигури, доколкото е възможно, че организацията има експертите и мениджърите, от които се нуждае, за да отговори на бъдещите бизнес нужди.

Управление на представянето на талантите

Процесът по управление на представянето осигурява средства за изграждане на отношения с хората, определяне на талантите и потенциала, планиране на обученията и развитието и пълноценно използване на талантите в организацията. Преките ръководители може да бъдат помолени да направят отделен анализ на риска за всеки ключов служител за оценка на вероятността той да напусне. Ако бъде проведено правилно, оценката на представянето е средство за увеличение на ангажираността и мотивацията на хората, като осигурява положителна обратна връзка и признание. Това е част от общата система на възнагражденията.

Управление на талантите – програми за привличане и задържане

Програмите описват подхода, който осигурява, че организацията придобива и задържа талантите, от които се нуждае. Политиките за задържане водят до програми за външен подбор (подбор и селектиране на хора извън организацията). Политиките на задържане са създадени, за да осигурят, че хората остават отдадени членове на организацията.

Важни предпоставки за осъществяването на успешни практики по управление на талантите

За внедряването на стратегия за управление на талантите се изисква наличие на подкрепа и лидерство от страна на висшия мениджмънт и функцията по управление на човешки ресурси. Необходимо е подходът да включва връзката между управлението на талантите и бизнес стратегията, яснота по отношение на компетенциите, които имат значение, поддържането на определени кариерни пътеки, да се вземат предвид развитието на мениджърите, коучингът и менторството, и да се изисква високо трудово представяне. Не на последно място, да се създаде култура на учене и развитие, в която всеки има предпоставките да разбира своя принос и смисъл на работата си. Умното (SMART) управление на таланти означава ефективно управление на всички човешки ресурси, които са носители на организационното знание и притежават възможност за неговото създаване, придобиване, съхранение, предаване и прилагане в подкрепа на целите на компанията (конкурентно предимство). SMART се свързва и със значението на стратегическата роля на управление на знанието в съвременните организации и в частност във функцията на упра-

вление на човешките ресурси (Vaiman & Vance, 2008). Прави впечатление, че това, което обичайно се пропуска при управление на знанието, е фактът, че ефективността му в практиката до голяма степен зависи от управлението на талантите, обучението, споделянето на знания, коучинг и менторство, управление на представянето, управление на приемствеността, развитието на глобални лидерски компетенции, глобално съответствие и управление на възнагражденията.

Управлението на таланти набляга на това, с което всички мениджъри трябва да се занимават и да обмислят – идентифицирането, развитието и задържането на ценния човешки талант. Специалистите и експертите по човешки ресурси могат да допринасят значително, но мениджърите имат ключова роля в успешното имплементиране на плана. По този начин, като приемат изцяло идеята за ефективно управление на таланти, всички мениджъри в организацията по-цялостно изпълняват ролята на практики по ЧР (не специалистите или експертите по ЧР), които са пряко свързани с предизвикателствата и възможностите в управлението на хора ежедневно.

В скорошно издание на списание „Reliable Plant“ (John Ha, 2006) представя списък със седем характеристики на управление на талантите към техните лидери. Фигурирането им в списъка се дължи на тяхната яснота, провокативност и въпросите, които оставят след себе си:

1. Корпоративна идентичност:

Какво представлява организацията? Налице ли е желаната култура? Осъзнават ли всички служители визията, мисията и основните ценности или вярвания? Какво мотивира служителите да идват всеки ден на работа? Какво влияе на отношението им към клиентите и един към друг в работната среда?

2. Подбор и избор:

Как идентифицираш и избираш правилните хора за твоята организация? Базираш ли се на тяхното образование и умения?

3. Управление на представянето и коучинг:

Правилно ли управляваш представянето и предоставяш ли необходимия коучинг, от който се нуждаят служителите, за да се развият?

4. Обучение и развитие на служителите:

Развиваш ли служителите си? Помагаш ли им да изградят план за развиване на способности и максимизиране на потенциала им?

5. Компенсация, възнаграждения и парични надбавки:

Справедливо ли възнаграждаваш служителите си? Помагаш ли им да изградят план за развиване на способностите и максимизиране на потенциала им?

6. Успешно планиране и развитие на лидерство:

Имаш ли план за реагиране в ситуации като „Ключовият служител Питър напуска“. Как ще създадеш утрешния лидер?

7. Спазване на условия, политика и процедури:

Организирана ли е добре работата? Спазват ли се правните задължения? Как управляваш отношенията със служителите?

Въпреки че въпросите са кратки, именно тази простота ни кара да се замислим какво се случва по отношение управлението на талантите в дадена компания. Както посочват и други автори, не е задължително да е сложно, но въздействието му в цялата организация е силно (Ulrich et al., 2009; Vaiman & Vance, 2008).

ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПО „УПРАВЛЕНИЕ НА ТАЛАНТИТЕ“ – ПРИМЕР ОТ МЕЖДУНАРОДНА ОРГАНИЗАЦИЯ В БЪЛГАРИЯ

С цел да се внедрят практики по управление на талантите и да се обучат мениджърите по отношение на дефиниция, тенденции, мерки за обучение и развитие на талантите в интернационална организация бяха проведени 18 семинара на тема „Управление на трудовото представяне и Управление на талантите“. Освен темата за трудовото представяне, частта по управление на талантите включваше следните основни теми: какво представлява талант в организационен контекст и какво означава за нашата организация, разлики между трудово представяне и потенциал, какви мерки за обучение и развитие могат да се приложат към различните групи служители – за тези с ниски нива на трудово представяне и нисък потенциал, също така за тези със стабилно трудово представяне, но без висок потенциал, към талантите и към тези с изключителен потенциал.

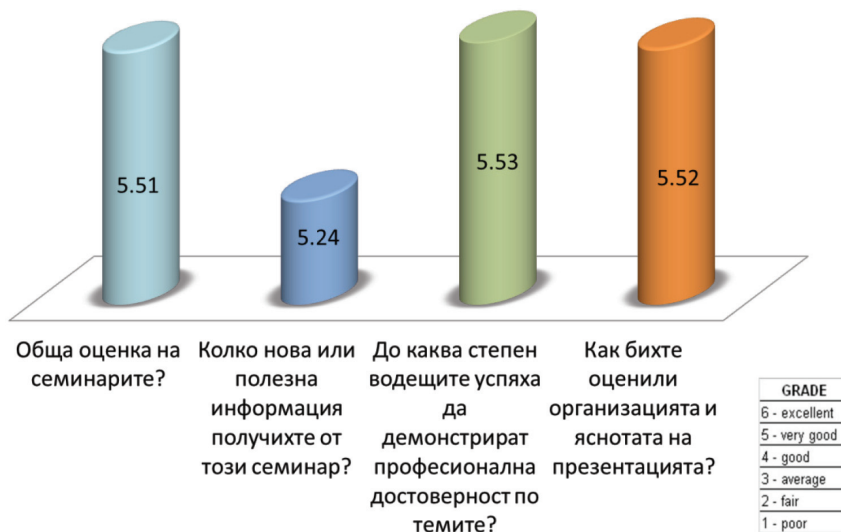
Беше включена и част от обучителната програма, която обхваща темата за важността на даването и получаването на конструктивна обратна връзка от страна на мениджърите към служителите и обратното, като важен инструмент за правилното управление и развитие на хората. Семинарите включваха както теоретична част, така и брейнсторминг, работа по групи и дискусии. В таблица 5 е представен броят на обхванатите с обучения по „Управление на талантите“ ръководители.

Таблица 5. Брой участници в обученията по Управление на таланта в организацията

Ниво в йерархията	Брой участници в обучението
Високо ниво мениджмънт	27
Средно ниво мениджъри	44
Супервайъри	169

Ръководителите участваха във всички активности по време на обучението и бяха изключително заинтересовани от темата и бъдещото структурирано внедряване на програма по управление на талантите в организацията, като

накрая попълниха въпросник за обратна връзка (Графика 5). Те бяха помолени да дадат оценка от най-ниска (1) до най-висока степен – отличен (6), както общо за обучението, така и за полезността на информацията, компетентността на лекторите и яснотата на презентациите.



Графика 5. Резултати от обратната връзка на ръководителите от практическите семинари по Управление на таланта

Резултатите от обратната връзка показват, че обучението се оценяват много високо, като допълнително ръководителите бяха помолени да попълнят отговори и на въпросите кое им е било най-полезно от семинарите и какво ще внедрят на практика.

Високо ниво мениджмънт

- „Всички теми, включени в презентацията бяха много интересни, особено темата „Управление на таланта.“
- „Най-полезна за мен беше тази част от презентацията, свързана с откриването на талантите в екипа.“

Средно ниво мениджмънт

- „Матрица на талантите. Техники за развиване на потенциалните таланти.“
- „Как да даваме конструктивна обратна връзка.“

- *„Управление на таланта – какво представлява и как да го прилагаме успешно.“*
- *„Практически, семинарът ще ми помогне много в процеса по оценяване.“*

Супервайъри

- *„Ще положя усилия да откривам талантите в екипа си и да им помагам да разгърнат потенциала си.“*
- *„Семинарът оправда очакванията ми. Презентацията на тема „Управление на таланта“ беше много интересна и ще бъде от полза в работата ми.“*
- *„Ще положя усилия да откривам талантите в екипа си и да им помагам да разгърнат потенциала си.“*
- *„Цялата презентация даде полезна и систематизирана информация по важни въпроси.“*
- *„Семинарът оправда очакванията ми. Презентацията на тема „Управление на таланта“ беше много интересна и ще бъде от полза в работата ми.“*

Провеждането на обучения на ръководителите на тема „Управление и развитие на таланта“ е важна стъпка за внедряването на успешна програма. Както беше описано, организациите с добри практики по управление на талантите имат и много по-добри бизнес резултати, а обученият мениджърски състав е една от основните предпоставки за случването им. Обратната връзка от проведените обучения показва както интереса, така и желанието на ръководителите да участват във внедряването на структурирана програма по управление на таланта в организацията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под управление на талантите се разбира създаването на стратегия и на определени предпоставки и интегрирането на процеси, програми и технологии, осигуряващи привличането, развитието, задържането и мултиплицирането на таланти в дадена организация, както и създаването в тях на ангажираност към организацията. Последното е особено важно – работещите в една организация едновременно да могат и да искат да помогнат за постигането на целите ѝ. Само така тя може да постигне успех. Под „отглеждане“ и мултиплициране на талантите разбираме създаване на такава организационна култура и работна среда, при която да се развият и мотивират хората с потенциал, а също и „скритите“ таланти да могат да бъдат открити, поставени на правилното място и развити по най-подходящия начин. Освен представата за

компанията, за да има успех при привличането на точните хора, е необходима една гъвкавост по отношение на времевите рамки, каналите за привличане, предлаганото заплащане и др. Практиките могат да се променят по следния начин: от набиране за вакантни позиции към търсене на таланти по всяко време; от използване на няколко традиционни форми за комуникация към разнообразна комуникация по различни канали; от заплащане според нива към необходимото заплащане, за да се привлече таланта.

Това, което ни показват изследванията в сферата на организационната психология и управлението на човешките ресурси (Vaiman & Vance, 2008), е да обръщаме внимание на важните фактори за мотивацията на талантите: интересна работа, предоставяща предизвикателства и смисъл, също отворена, двупосочна комуникация и не на последно място, възможности за растеж и развитие – не само вертикално, но и хоризонтално.

ЛИТЕРАТУРА

- Antonovsky, A.** (1987): *Unraveling The Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A.** (1997): *Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Armstrong, M.** (2008): *Strategic human resource management: Chapter (15): Talent Management Strategy*
- Bassi, L. & McMurrer, D.** (2006): *Human capital and organizational performance: Next generation metrics as a catalyst for change*, Bc Massy Company, www.mcbassi.com.
- БАУРЧР** (2008). *Управление на талантите*, издание на Българска асоциация по управление и развитие на човешките ресурси (БАУРЧР) под редакцията на Т. Бояджиева, 2008 г.
- Dubois, D. & Rothwell, W.** (2000): *Competency Toolkit*, HRD press.
- Cannon, J, McGee, R.** (2007) (2011 – second edition): *Talent management and Succession Planning*, Chartered Institute of Personnel and Development.
- CIPD Chartered Institute of Personnel Development** (2007): *Talent management book*. CIPD press.
- Michaels, E, Handfield-Jones, H., Axelrod, B.** (2001): *The War for Talent*. Harvard Business Press
- Kimsey-House, Henry et al.** (2011): *Co-active Coaching*, Nicholas Brealey Publishing, Boston, London.
- Ulrich, D., Allen J., Brockbank, W., Younger, J., Nyman, M.** (2009): *HR Transformation. Building Human Resources from the Outside In*, USA, RBL Institute
- Seligman, M.** (2004): *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Paperback
- Teng, A.** (2007): *Making the business case forHR: Talent management aids business earnings*. HRO Today magazine.
- Vaiman, V. & Vance, C.** (2008): *Smart Talent management. Building Knowledge assets for competitive advantage*. Edward Elgar Publishing Limited.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ПРИВЪРЗАНОСТ И РЕГУЛАЦИЯ НА СТРЕСА И ЕМОЦИИТЕ ПРЕЗ ЗРЕЛОСТТА

ДАНИЕЛ ПЕТРОВ

Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“
danielp@phls.uni-sofia.bg

Даниел Петров. ПРИВЪРЗАНОСТ И РЕГУЛАЦИЯ НА СТРЕСА И ЕМОЦИИТЕ
ПРЕЗ ЗРЕЛОСТТА

Студията разглежда ролята на привързаността като система за регулация на стреса и емоциите в зряла възраст. Направен е преглед на развитието на идеите на теорията за привързаността, основните концептуални единици за анализ и нейните обяснителни модели, приложени към зрялата възраст. Обсъждат се функциите и характеристиките на поведенческата система на привързаността в един интегративен модел, приемствеността и промяната през различните възрастови етапи и природата на индивидуалните различия през зрелостта. Студията синтезира резултати от редица емпирични изследвания за функцията на системата на привързаността при емоционалната регулация, управлението на стреса, търсенето на подкрепа и закрила от значимите други.

Ключови думи: поведенческа система на привързаността; привързаност в зряла възраст; стил на привързаност; стратегии на привързаността; регулация на стреса; емоционална регулация; търсене на подкрепа

Daniel Petrov. ATTACHMENT, STRESS AND EMOTION REGULATION IN
ADULTHOOD

The theoretical review discusses the development of the ideas in attachment theory, its conceptual units and research models, the nature and the stability of individual differences in attachment functioning, the integrative model of attachment-system activation and dynamics.

The article summarizes recent findings of numerous empirical studies concerning the function of attachment behavioral system in stress management, emotion regulation and support seeking in adulthood.

Keywords: Attachment behavioral system; attachment in adulthood; attachment style; attachment strategies; stress regulation; emotion regulation; support seeking

УВОД

Теорията за привързаността е една от най-успешните психологически теории през последния половин век. Корените ѝ откриваме в твърде разнообразните области на психоанализата, детската и когнитивната психология, системните и еволюционно-етологични подходи. Дж. Боулби представя теорията си разбираемо и икономично, запазва дълбочината на психоаналитичния поглед, но се стреми към емпирична верификация на своите идеи. Днес сме свидетели на овладяването на нови изследователски парадигми и плодотворни научни резултати, които обхващат привързаността през целия жизнен път на човека.

В своята трилогия „Привързаност и загуба“ Дж. Боулби не отделя специално внимание на природата на емоциите (Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980). Но авторът се интересува изключително много от емоционалната регулация и ролята на емоциите, породени от привързаност (любов, радост), раздяла (тревожност, гняв) и загуба (скръб, тъга, отчаяние). Теорията за привързаността в голяма степен е и теория за емоциите. Множество изследвания в зряла възраст потвърждават регулативната роля на системата на привързаността при управлението на стреса, емоционалната динамика, справянето и търсенето на подкрепа, социалната адаптация и психическото здраве. Индивидуалните различия в системата за привързаността засягат когнитивната оценка на събитията, генерирането, преживяването и изразяването на емоциите, съпътстващите ги мисли, чувства, тенденции за действие и поведение. Сигурната привързаност подпомага развитието и използването на здрави, пластични и реалистични регулаторни процеси, които позволяват изпитването на емоции без защитни изкривявания. От друга страна, различните форми на несигурност се свързват с изкривяване или отричане на емоционалния опит, потискане на потенциално функционални емоции, дезадаптивни стратегии за справяне. Дж. Боулби вижда в несигурната привързаност съществен рисков фактор за развитие и задълбочаване на емоционалната проблематика в клиничен план (Bowlby, 1988). Сигурната привързаност помага да преодолеем негативния опит и да се обърнем към надеждата и оптимизма.

I. Поведенческата система на привързаността като система за саморегулация

Характеристики и функции

Системата на привързаността е вътрешна програма, част от нашето еволюционно наследство, която обезпечава поддържането на близък контакт с майката (или човека, който полага грижи за детето). Тази свързаност носи чувство за сигурност и позволява опознаването на света от една безопасна позиция. Препятствията пред поддържането на близостта преминават в състояние на тревожност. Детето развива специфични стратегии и вътрешни оперативни модели в зависимост от поведението на фигурата на привързаност и качеството на получените грижи (Main, 1990; Bowlby, 1980). Поведенческата система на привързаността е съставена от подсистеми, които са ориентирани към търсене на близост. Равновесието се поддържа чрез механизми на саморегулация спрямо реалната или привидна опасност от загуба или раздяла с фигурата на привързаност. Системата на привързаността може да бъде активирана от умора, присъствие на непознати, нещо плашещо, физическото и емоционално отсъствие на майчината фигура. През зрелостта този праг на активация е по-висок, тъй като вече са развити редица стратегии за справяне, символни репрезентации и механизми за автономна регулация на поведението (Mikulincer & Shaver, 2007). Активацията на системата на привързаността и търсенето на близост са интегрална част от саморегулацията на поведението и формирането на емоционални реакции. Привързаността се превръща в протективен фактор при управление на стреса, личностен ресурс за справяне и възстановяване на емоционалното равновесие. Това са вродени и често използвани методи за промяна на нежеланите емоционални състояния и преминаването към по-целенасочени и позитивни преживявания.

Привързаността е една от няколко взаимосвързани поведенчески системи – опознаване, грижа, принадлежност, сексуалност. Всяка от тях обслужва уникални функции и реагира на различни стимули от средата (Bowlby, 1988). През детството привързаността е система от изключителна важност и пълното ѝ активиране пречи на включването и развитието на другите поведенчески системи. Когато детето изпитва сигурност, системата на привързаността е в покой, а другите поведенчески системи са на разположение за активация (въпреки периодичните проверки за наличието на фигурата на привързаност) (Sroufe & Waters, 1977). Привързаността се превръща в организираща рамка на човешкото развитие.

Можем да изведем три определящи характеристики и функции на привързаността, които я разграничават от други форми на социално взаимодействие:

1. Търсене на близостта на фигурата на привързаност при заплахата; нежеланата раздяла с този човек предизвиква дистрес и различни форми на протест.

2. Фигурата на привързаност се възприема като „сигурно убежище“, тъй като осигурява утеха, подкрепа, сигурност и закрила, подпомага възстановяване на емоционалния баланс.
3. Фигурата на привързаност е сигурна основа, която позволява свободното опознаване на външната среда и дава усещането за безопасна среда за развитие и придобиване на нови умения (Ainsworth & Bowlby, 1991; Hazan & Shaver, 1994; Hazan & Zeifman, 1994).

Дистанцията от фигурата на привързаност, на която детето се чувства комфортно и сигурно, зависи от редица фактори като възраст, temperament, история на развитието, умора, минали заболявания и др. Когато се почувстваме застрашени, ние се обръщаме към фигурата на привързаност или към нейния психически образ. След като опасността отmine, присъствието ѝ и убедеността в нейната достъпност ни помага да работим, почиваме и играем. Психологическата наука успява да разшири тази концепция към динамиката на привързаността в зряла възраст. Способността да толерираш раздялата и загубата и да формираш нова привързаност представлява голямо предизвикателство за периодите на юношеството и ранната младост. Тогава се извършва своеобразен преход. Търсенето на близост и емоционална подкрепа се ориентира към близките приятелски взаимоотношения и романтичните партньори. Учителят, терапевтът, неформалните групи, институции и символни персонажи също могат да се превърнат в обекти на привързаност. Изгражда се „йерархия на фигурите на привързаност“ (Bowlby, 1969/1982). Психическите репрезентации на тези фигури се превръщат в интернализиран модел, дават чувство за сигурност, подкрепа и закрила, въпреки физическото отсъствие на фигурата на привързаност (Mikulincer & Shaver, 2004).

Активацията на системата на привързаността може да бъде наблюдавана в поведението на малките деца в „непознатата ситуация“, които оставят интересната игра, за да потърсят успокоение при майките си (Ainsworth, Blehar, Waters et al., 1978). Същият тип активация наблюдаваме и в зряла възраст (Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002). Фигурите на привързаност са специални хора, към които се обръщаме (дори и несъзнателно), когато имаме нужда от успокоение и подкрепа. Те ни дават чувството, че светът е безопасно място. През детството първичната стратегия на привързаността цели поддържането на близост с полагащия грижи и включва невербалната експресия на определени потребности чрез плача, умолителния поглед, определени движения като лазене, ходене, протягане на рамене (Ainsworth et al., 1978). През зрелостта тази стратегия на привързаността включва и много други методи за формиране на привързаност и поддържане на контакт. Когнитивно-афективните репрезентации на значимия друг водят до преживяване на положителен афект, намаляват враждебността към членовете на други групи, подпомагат емпатията, състраданието, алтруизма, позволяват

активирането на други поведенчески системи (Green & Campbell, 2000; Mikulincer, Hirschberger, Nachmias, & Gillath, 2001; Mikulincer & Shaver, 2001; Mikulincer, Shaver, Gillath, & Nitzberg, 2005).

Дж. Боулби обобщава много от адаптивните ползи от търсенето на близост. Постигането на чувство за сигурност е необходимо за изграждането и запазването на успешна и удовлетворяваща връзка. Всяко взаимодействие, което потвърждава това чувство, засилва емоционалната свързаност между двама души. Удовлетворените потребности от близост и подкрепа учат човек как да бъде устойчив пред стреса и как да преработи негативни емоции като гняв, тревожност и тъга. Продължителната фрустрация на потребностите от привързаност затруднява изграждането на чувство за лична ефикасност, самочувствие, положителни социални нагласи, зряла автономия, доверие и растеж (Bowlby, 1973, 1980).

Интегративен модел на функционирането на системата на привързаността в зряла възраст

М. Микулинсър и Ф. Шейвър предлагат теоретичен модел на динамиката на системата на привързаността в зряла възраст. Първият компонент е свързан с мониторинга и оценката на застрашаващите събития. Той отговаря за активацията на системата на привързаността и свързаните спомени, чувства, очаквания и действия. Вторият компонент от модела отговаря за оценката на реакциите, чувствителността и поведението на фигурата на привързаност. След като системата на привързаността се активира, положителният отговор на въпроса „Достъпна ли е фигурата на привързаност и ще реагира ли на моите потребности?“ прераства в чувство за сигурност и задейства положителен когнитивен скрипт (Waters, Rodrigues, & Ridgeway, 1998). Третият компонент включва оценка на приложимостта и ефективността на търсенето на близост като средство за справяне с чувството за несигурност. Тези три компонента могат да бъдат обобщени в три „ако – то“ твърдения:

1. Ако се чувстваш застрашен, потърси близостта и подкрепата от фигурата на привързаност (друг по-силен и подкрепящ човек, символичен персонаж или бог).

2. Ако фигурата на привързаност е достъпна и подкрепяща, то тогава любовта на значимия друг се превръща в сигурна основа за овладяването на други дейности.

3. Ако фигурата на привързаност е недостъпна или неотзивчива, то тогава се задействат хиперактивиращите и/или деактивиращите вторични стратегии (Mikulincer & Shaver, 2003, 2007; Shaver & Mikulincer, 2002).

Повечето от емпиричните изследвания и клинични приложения, вдъхновени от теорията за привързаността, използват индивидуално диференциращи измерения и категории, които ще бъдат представени в следващия параграф.

Индивидуални различия в системата на привързаността

Освен универсалните за човешкия вид характеристики системата на привързаността включва различни регулаторни параметри в индивидуален план, повлияни от взаимодействието с ключовите фигури на привързаност. Ако определена поведенческа стратегия (напр. плач, гневен протест) дава желан резултат (близост), то тя ще бъде подкрепена и вероятно използвана отново. Ако друга подобна поведенческа стратегия води до наказание или отдалечаване на фигурата на привързаност, то тя отслабва. Освен автоматичните поведенчески патерни, опитът включва и набор от спомени, абстрактни убеждения, когнитивни схеми, очаквания и други психически репрезентации. Всички те имат съществена роля в регулацията на системата за привързаността. Тези когнитивно-афективни единици са наречени **вътрешни оперативни модели** за Аза и другите (Bartholomew, 1990; Bowlby, 1969/1982). Те съдържат съзнателни и несъзнателни елементи, моделирани от качеството на взаимоотношенията с фигурата на привързаност. Системата на привързаността се адаптира спрямо характеристиките на контекста и вече изградените очаквания. Оперативните модели са основа на индивидуалните различия в системата на привързаността. Вариациите в тяхното съдържание отразяват перцепцията за отзивчивостта, чувствителността и отговорността на фигурата на привързаност. Ако тези условия са изпълнени, човек изпитва чувство за сигурност и подкрепа. Става по-уверен в използването на близостта като механизъм за ефективна регулация на стреса и използва позитивни когнитивни скриптове (Waters, Rodrigues, & Ridgeway, 1998). Когато обаче фигурата на привързаност е отхвърляща и непоследователна, чувството за сигурност не е постигнато. Дистресът от определена ситуация, който първоначално е активирал търсенето на близост, се увеличава заради съмнения във възможностите за получаване на подкрепа. Тези фрустриращи интеракции сигнализират, че първичната стратегия на привързаността не може да изпълни своята цел. Тогава човек възприема **алтернативни вторични стратегии**, за да се справи с актуалната несигурност и дистрес (Cassidy & Kobak, 1988; Main, 1990). Те приемат две основни форми:

Хиперактивиращите стратегии са реакции на протест на фрустрираните потребности от привързаност (Bowlby, 1969/1982). Протестът поставя нуждаещия се човек в частичен режим на подкрепление, който изглежда награждава упоритите, енергични и шумни опити за търсене на близост. Те много често се оказват функционални. Интензификацията на емоциите „притиска“ фигурата на привързаност и привлича нейното внимание. Чувството за несигурност държи системата на привързаността хронично активирана, води до нереалистични оценки на заплахата, постоянна бдителност, преувеличени потребности от близост и подкрепа. Интензивните емоционални реакции се превръщат в един парадоксален метод за регулация на близостта.

Деактивиращите стратегии са опит да се намали болката и фрустрацията от отсъстващата и неадекватна фигура на привързаност. Тези реакции се

наблюдават във взаимоотношения, в които откритото изразяване на потребността от близост и взаимозависимост не е одобрявано, дори наказвано. Човек се научава да очаква по-добър изход, ако избягва близостта. Тогава системата на привързаността се деактивира, човек опитва да се справи със стреса сам. Боулби нарича тази стратегия „компулсивно себеупование“ (Bowlby, 1969/1982). Първичната цел на деактивиращите стратегии е да държат системата на привързаността изключена (или с намалена активност), за да се избегне преживяването отново на взаимоотношения със студена, отхвърляща или наказваща фигура на привързаност. Деактивацията изисква отричането на потребностите от привързаност, избягването на интимността и взаимозависимостта.

Вътрешни оперативни модели

„Вътрешните оперативни модели“ (също „репрезентационни модели“, от англ. „mental working models“) са комплексни афективни и когнитивни схеми, генерират се от ранния опит с фигурите на привързаност и са база за формирането на нагласите, убежденията и очакванията за изграждане и интерпретация на близките взаимоотношения (Bowlby, 1973, 1980). Те са гъвкави модели, които се използват за разбиране и прогнозиране на връзките на човека със средата и за организиране на комплексни поведения през детството, юношеството и зрелостта (Marvin & Britner, 1999). Съдържанието на вътрешни оперативни модели отразява възприятието и разбирането (съзнателно и несъзнателно) за това доколко сме приемани, харесвани и обичани от другите, доколко можем да разчитаме на тяхната подкрепа за осигуряване на безопасност. Повтарящите се взаимодействия между бебето и грижещия се водят до формирането на специфични очаквания и убеждения за себе си и фигурата на привързаност. При многократно активиране моделите стават обичайни и генерализирани. Те са тясно свързани с емоциите. Регулацията на афекта при сигурната привързаност включва активиране на стратегии за справяне със стреса чрез конструктивни, гъвкави и насочени към реалността регулативни процеси.

Въздействието на вътрешните оперативни модели върху мислите, емоциите и поведението в голяма степен е автоматично и несъзнателно (Bowlby, 1984). Имаме малък съзнателен достъп до тези репрезентации, въпреки значимото им влияние над възприятията и реакциите в различни ситуации. За Дж. Боулби несъзнаваният характер на оперативните модели е резултат от два различни аспекта: структурата на когнитивните механизми и защитните процеси на субекта. Вдъхновен от когнитивните изследвания в този период, той смята, че психическото функциониране е резултат от процеси на почти ежедневен опит и учене, повтаряни през цялото детство и юношество (пак там). Тези модели на взаимоотношения функционират автоматично. Това позволява на психиката „да пести“ от непрекъснатата когнитивна преработка на

информацията от външния свят. Тя не може да бъде лесно подложена на преценка, реорганизация или съзнателна преработка, тъй като се съхранява в дългосрочната памет. Трудният достъп прави моделите слабо пропускливи към промяна. Съвременната когнитивна психология, както и невропсихологията потвърждават автоматичния и несъзнателен характер на редица когнитивни процеси и дейности (Bargh, 1997). Подобно на психоаналитиците, Боулби предлага хипотеза, според която изключването на определени съдържания от сферата на съзнанието има защитна функция, която служи за предпазване на Аза от тревожни, болезнени и силно афективно натоварени събития ("*defensive exclusion*", Bowlby, 1984). Детето изключва болезнения опит от раздялата, за да се справи с чувствата на тъга и тревожност (Miljkovitch, 2002). Защитното изключване се наблюдава най-вече при хората с несигурни вътрешни оперативни модели, преживели болезнен и травматичен опит преди това.

Хората, които възприемат фигурата на привързаност като достъпна, чувствителна и отзивчива, развиват *положителен модел за другите*. Очакват, че значимите други ще бъдат на разположение при нужда и ще предоставят подкрепата си. Допълващият *положителен модел за себе си* позволява на човек да се чувства харесван и достоен за любов, помощ и подкрепа. Положителните модели за себе си и другите отразяват сигурната привързаност, а негативните модели за себе си и/или другите отразяват несигурност в поведенческата система на привързаността. Тези два модела (на Аза и на другите) са логически независими, но на практика е възможно да се припокриват и да станат взаимно потвърждаващи и допълващи се. Допуска се, че убежденията и чувствата към собствения Аз, глобалното ни и социално самочувствие са частично детерминирани от степента, в която потребностите от грижа, сигурност и топлина са и са били удовлетворявани от фигурата на привързаност. Макар и произлизащ от психоаналитична перспектива, идеята за вътрешни оперативни модели е по-близка до когнитивната психология и психотерапия (Beck, Freeman et al., 1979).

Съвременната концептуализация на оперативните модели обикновено се свежда до две основни измерения: *тревожност* и *избягване* (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Тревожността се отнася до безпокойствата и загрижеността за готовността на другите да посрещнат потребностите от привързаност. Тревожността се характеризира с нисък праг на активиране на системата за привързаност, страхове за собствената ценност в очите на другите, използването на хиперактивиращи стратегии за справяне с дистреса. Избягването се отнася до усещането за дискомфорт от близостта и използване на деактивиращи стратегии (например избягване на близост и отричане на потребността от такава), за да се справят със заплахите за своята сигурност и автономия. Пресечната точка на тези теоретически независими дименсии определя четирите прототипни стила на привързаност в зряла възраст: сигурен, страхуващ се, свръхангажиран и отхвърлящ. Хората със сигурна привързаност са с ниски

нива на тревожност и избягване, докато страхуващите се са с високи резултати и по двете дименсии. Свърхангажираните лица са със силна тревожност и слабо избягване, а отхвърлящите – слаба тревожност и силно избягване (Bartholomew & Horowitz, 1991). Обикновено се очаква човек да демонстрира в най-голяма степен характеристиките на един стил на привързаност, но е възможно да се проявят и други реакции и поведения в различните връзки.

Типичните модели на мислене и поведение в близките отношения са базирани на съдържанието на вътрешните оперативни модели. Но хората могат да променят убежденията и стратегиите си в различни времеви периоди от живота си или в различните си взаимоотношения. Източник на тези различия могат да бъдат множеството вътрешни оперативни модели. Дж. Боулби (1969/1982) предполага, че множество модели могат да се развият още в детството. Тази негова идея днес е емпирично потвърдена, включително и за зрялата възраст (Overall, Fletcher, & Friesen, 2003; Trinke & Bartholomew, 1997). Човек може да проявява характеристиките на множество стилове на привързаност – за родители, приятели, романтични партньори или в зависимост от ситуацията и условията, в които се намира (Sperling & Berman, 1994). Стилът на привързаност се обсъжда в по-голямата част от научната литература като личностна характеристика, която влияе на индивидуалните очаквания, емоции и поведение във всички близки взаимоотношения. Хората са част от различни връзки с множество фигури на привързаност през жизнения цикъл (напр. родители, приятели, различни интимни и брачни партньори).

Моделите на привързаност при зрелите хора не са директно отражение на ранната привързаност между родителя и детето. Ранният опит оформя в нас един генерализиран модел на привързаност и специфични (вътрешни оперативни модели) за отделните фигури. Н. Колинс и С. Рийд смятат, че преживяванията от различните връзки са организирани в йерархична мрежа от репрезентации, в която на върха е общият модел на Аза и другите, а по-специфичните модели са на по-долните равнища (Collins & Read, 1994). Множество модели съществуват паралелно вложени в йерархична структура. Специфичните модели на взаимоотношения (например с майка, баща, брат, сестра, интимен партньор, най-добър приятел) са поместени в отделни релационни домейни (напр. родители, приятели, роднини, романтични партньори), които от своя страна са част от един генерализиран модел (Collins, Guichard, Ford, & Feeney, 2004). В началото на живота генерализираните модели на привързаност са извлечени от специфичните взаимоотношения между детето и фигурата на привързаност. По-късно подчинените модели се основават отчасти на генерализирания модел, отчасти на опита с конкретни фигури на привързаност или партньори. Новите подчинени модели предлагат възможности за обновяване и разширяване на генерализираните модели. Множеството вътрешни оперативни модели могат да бъдат несъвместими един с друг. Моделите могат да се различават по съдържание и валентност в рамките на един домейн или меж-

ду различните нива. Йерархията на вътрешните оперативни модели отразява различните нива на сигурност, които хората изпитват в различните си връзки (Bowlby, 1982, 1988; Collins et al., 2004; Mikulincer & Shaver, 2004). Въпреки наличието на правдоподобни аргументи, че хората демонстрират повече от един модел на свързаност, повечето емпирични изследвания обсъждат стила на привързаност без експлицитно разглеждане на спецификата на фигурата на привързаност в дадения момент.

Формираните в детството очаквания за Аза и другите продължават да влияят на поведението и в последващите връзки, което говори за относителната им стабилност през жизнения цикъл и в различните близки взаимоотношения (Bowlby, 1988; Collins & Read, 1994; Schachner, Shaver, & Mikulincer, 2005). Стабилността на вътрешните оперативни модели е важна за поддържането на известен континуитет във взаимодействията с другите, като естествено стабилността на несигурните модели е нежелателна. Ние конструираме света си по начин, който подкрепя наличните модели, избираме и създаваме среда, която пасва на нашите убеждения и очаквания за самите нас и другите; оперативните модели действат като самосбъдващи се пророчества (Collins & Read, 1994). Дж. Боулби очаква, че вътрешните оперативни модели са относително трайни, стабилни и самоподдържащи се. Той отдава тяхната стабилност на поне три източника:

(1) постоянство на средата и получаваните грижи;

(2) специфична динамика във взаимоотношенията, която потвърждава наличните модели;

(3) когнитивните изкривявания, които поддържат наличните и актуални вътрешни оперативни модели (Bowlby, 1982, 1988).

Но има емпирични потвърждения и на противоположната теза – относителна нестабилност и промяна дори и за кратки периоди от време. Болдуин и Фер докладват за забележителна темпорална нестабилност на индивидуалния стил на привързаност при възрастните – 30% променят този стил с времето (без значение от интервала между измерванията) (Baldwin & Fehr, 1995). Тази нестабилност е реакция на промени в настоящия опит и обстоятелства (Davila, Burge & Hammen, 1997). Промяна е вероятно да настъпи в случай на значимо житейско събитие със силно емоционално въздействие или при достатъчно продължителна емоционална връзка, която би отправя предизвикателство за промяна на наличните оперативни модели (Bowlby, 1988; Collins & Read, 1990). Дж. Боулби вярва, че сме поставени на определена траектория на развитието от нашия ранен опит, склонни сме да продължим напред по този път, освен ако някакво значимо събитие не предизвика промяна на посоката. Вътрешните оперативни модели трябва да се актуализират постоянно, за да могат по-реалистични очаквания и нагласи да бъдат прилагани в различни ситуации и връзки. Актуализацията може да се случи постепенно, с включването на нова информация, което води до развитие-

то на все по-комплексни оперативни модели. Те са отворени към промяна в годините на формиране на характера и стават все по-малко пластични с възрастта, особено ако несигурността е преживявана многократно. Изследванията показват, че актуализацията на съдържанието е по-малко вероятна при хора с несигурна привързаност. Те са по-склонни да се придържат към стари описания на партньорите си и да пропускат селективно нова информация (Mikulincer & Arad, 1999).

С времето децата интернализират повтарящите се взаимодействия с фигурата на привързаност в схеми за себе си, значимите други и социалния свят. Те служат за матрици, които насочват поведението и интерпретацията на бъдещите взаимоотношения и опит (Bowlby, 1973, 1980). Вътрешните оперативни модели проявяват устойчивост като когнитивни структури отчасти поради техния несъзнаван характер, както и поради възприетата стратегия за асимилация на средата спрямо наличните когнитивни схеми (Fiske & Taylor, 1991). Все пак, за да бъдат адаптивни за организма, тези модели са пластични (Hazan & Shaver, 1994). Наред с тази възможност за устойчивост Дж. Боулби допуска и възможност за промяна на стила на привързаност, провокирана от рефлексия над оперативните модели. Тази вероятност се демонстрира като „корективен“ опит в нова междуличностна връзка или в контекста на добра терапевтична връзка. В по-новите изследвания се приема, че връзката между привързаността родител – дете и привързаността в близките взаимоотношения при възрастния е умерена. Въпреки че все още не са натрупани достатъчно лонгитюдни данни, континуитетът между детството и по-късните близки взаимоотношения през младостта и зрелостта се приема по-скоро за правило, отколкото за изключение (Fraley & Shaver, 2000).

Модели на междуличностната привързаност в зряла възраст

Евристичната ценност на концепцията за вътрешните оперативни модели се потвърждава двата основни подхода към индивидуалните различия в система на привързаността в зряла възраст. Единият е наречен *развитие* и разглежда привързаността през зрелостта като продължение на детската, отражение на изградената връзка с родителските фигури в миналото (Main, Kaplan, & Cassidy, 1985; Bretherton, 1985). Вторият – *психосоциален* – подчертава ролята на актуалните взаимодействия между личността и неговата значима среда, дава доказателства за други „привързаности“ освен формираната през детството (Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991; Shaver & Mikulincer, 2002).

Подход на развитието и стратегии на привързаността в зряла възраст

Стратегията на привързаността е понятие, развито от М. Мейн през 1990 г., за да опише и обясни различията в поведението на децата в „непозна-

тата ситуация“ (Ainsworth et al., 1976). Тези различия се обясняват с изграждането на определени стратегии, които следват реакциите на майката и улесняват поддържането на близост. М. Мейн прави разграничение между първични и вторични стратегии. *Първичната стратегия* е налична още от раждането и се поддържа, ако майката реагира адекватно на потребностите му. Ако това не се случва, тогава се активират *вторичните стратегии* на привързаността. Те могат да бъдат интерпретирани като обратни връзки на системата на привързаността, която се адаптира и коригира спрямо външната среда с цел поддържане на близостта с обекта на привързаност. Вторичните стратегии ни препращат към несигурните форми на привързаност. Децата с избягващ стил потискат активността на системата на привързаността, отклоняват вниманието си от фигурата на привързаност, не се обръщат към нея при нужда. Този отказ на детето прави родителя по-малко враждебен. Децата с амбивалентна привързаност „хиперактивират“ тяхната система на привързаността, постоянно търсят близост и успокоение. Те са научили, че трябва да изразяват негативни емоции, за да привлекат вниманието на грижещия се за тях. Макар и по-малко ефективни, вторичните стратегии позволяват на детето да запази индиректно своята първоначална цел – търсенето на афективна близост.

Стратегиите на привързаността помагат да разберем емоционалната регулация чрез миналия афективен опит (най-вече с родителя) и актуалния опит със значимите други (Cassidy & Kobak, 1988; Kobak et al., 1993; Sroufe, 1996). Конструираната в детството матрица на взаимоотношенията се прилага във всяка следваща социална връзка. Стратегиите се превръщат във филтри за преработката на емоционална информация (Cassidy & Kobak, 1988; Kobak et al., 1993; Pierrehumbert, 2000). *Първичната (или сигурната) стратегия* представлява един уравновесен модел. При евентуална раздяла или друго застрашаващо привързаността събитие човек има свободен достъп до информация от миналото, преработва новата адекватно, идентифицира точно източника на своята тревожност и търси подкрепа. *Вторичните стратегии* са два типа: *хиперактивираща* (свърхангажирана), която съответства на емоционалното преливане, активиране на силна тревожност и неспособност за адекватна преработка на информацията от външния свят, тъй като субектът е „залят“ от емоции, неконтролируем изблик на представи и спомени. Понякога дори стимулни думи като раздяла или излагането на подпорогови образи на раздяла с родителите активират силни емоционални реакции (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). *Деактивиращата стратегия* представлява отричане и потискане на емоционална информация и опит, тъй като те сами по себе си за застрашаващи. Трите стратегии на привързаността са инспирирани от първоначалната класификация на М. Мейн и екип (Интервюто за привързаността на възрастния, ААІ): първичната стратегия води до сигурен-автономен модел, вторичната стратегия, свързана с емоционалната деактивация, препраща към отхвърлящия модел. Другата вторична стратегия, свързана с емоционалната хиперактивация, препраща към свърхангажиран

(смутен) модел на привързаност (Main et al., 1985). Оценката на тези стратегии в зряла възраст се фокусира върху перспективата на развитието, т.е. детската привързаност към родителите и как взаимоотношенията от този период дават отражение на актуалните връзки на възрастния човек.

Стилове на привързаност в зряла възраст – психосоциална перспектива

Боулби и неговите последователи (Bowlby, 1984; Main et al., 1985; Main, 1991; Bretherton, 1991; Bretherton & Munholland, 1999) разглеждат моделите на междуличностна привързаност преди всичко през призмата на миналия детски опит. Авторите от *психосоциалната перспектива* смятат, че не трябва да държим сметка само за миналото и детската привързаност (Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991; Shaver & Mikulincer, 2002). Отварят една нова перспектива към разбирането на привързаността в зряла възраст с използването на понятието *стил на привързаност* за описание на индивидуалните различия в очакванията, мислите, чувствата и поведението в актуалните междуличностни взаимоотношения (Bartholomew & Horowitz, 1991) и любовни връзки (Hazan & Shaver, 1987). Психосоциалната перспектива е критична към приравняването, което прави традиционният подход на развитието между детската и актуалната привързаност през зрелостта (Shaver & Mikulincer, 2002). Още Дж. Боулби пише, че системата на привързаността функционира през целия жизнен път (Bowlby, 1984). Зрелият човек търси през цялото време в актуалната си среда (романтична и приятелска) присъствие, приемане, подкрепа и сигурност (Hazan & Shaver, 1987; Pietromonaco & Barrett, 2000). Под формата на асоциативни и йерархични връзки в паметта ни се съхранява актуалният и миналият опит със значимите други (пак там; Shaver & Mikulincer, 2002; Shaver & Mikulincer, 2009). Стилотовете на привързаност са съставени от нагласи, чувства и поведения, които (както и при децата) имат за цел постигането на закрила и сигурност близо до значимите други. Те са относително стабилни категории, систематични модели от очаквания, потребности, емоции и стратегии за емоционална регулация и социално поведение (пак там). Стилотовете на привързаност се свързват със съзнателни, наблюдаеми, измерими и интерактивни процеси (Shaver & Mikulincer, 2002). Тази позиция е по-скоро социалнопсихологическа: изграждането на идентичността става благодарение на интерактивна връзка с другите и с по-широката социална среда. Стилотовете на привързаност позволяват да стигнем до несъзнателните и защитни модалности на системата на привързаността чрез анализ на тяхната функционална ценност (Shaver & Mikulincer, 2005).

С. Хазан и Ф. Шейвър са първите, които изследват стила на привързаността по отношение на любовните взаимоотношения в зряла възраст. Те разработват първия инструмент за оценка на привързаността при възрастните в романтичните взаимоотношения (Hazan & Shaver, 1987). Възприемат трикатегориалната типология на М. Ейнсуърт като рамка за класификация. Следващите важни

стъпки в развитието на идеята за стилове на привързаност правят К. Бартоломео и К. Бренън. Във Въпросника за оценка на връзката (Relationships Questionnaire – RQ), К. Бартоломео разкрива две основни дименсии на привързаността, интерпретирани в термините на вътрешните оперативни модели на Аза и другите. К. Бренън и екип извличат два основни фактора – тревожност (или страх от отхвърляне и изоставяне) и избягване (или дискомфорт от близостта и зависимостта от другите), свързани с двете фундаментални дименсии, имащи отношение към привързаността в зряла възраст. На базата на двете дименсии се извличат четири прототипни стила на привързаност: сигурен, свръхангажиран, страхуващ се и отхвърлящ стил на привързаност (Brennan, Clark & Shaver, 1998; Fraley, Waller & Brennan, 2000). Днес повечето изследователи измерват индивидуалните различия в привързаността при възрастните дименсионално.

Измерението на тревожността се концептуализира като „модел на Аза“ (позитивен срещу негативен), а дименсията на избягването на близостта като „модел на другите“ (позитивен срещу негативен). Така комбинацията от двете дименсии разполага изследваните лица в четири стила на привързаност (фигура 1).

- Хората с позитивен модел на Аза и другите са със *сигурен стил на привързаност*. Склонни са да развиват положителни ментални модели за себе си, в които се описват като дружелюбни, добродушни и харесвани. Възприемат значимите други като добронамерени и като хора, на които може да се разчита. Не се страхуват от обвързване и се чувстват добре от взаимната зависимост. Способни са да дават и да получават подкрепа и се сближават сравнително лесно. В детството си са могли да разчитат на отклика и подкрепата на фигурата на привързаност. Пазят добри спомени за детството си и описват родителите си като доброжелателни и предприемащи наказателни мерки само в краен случай. Проявяват увереност и асертивност в социални ситуации, готовност да опознаят другия и повече откритост, което улеснява взаимността. Тяхната позитивна самооценка се основава на успешните отношения с другите, чувстват се обичани, подкрепяни и обгрижвани от своите партньори.

Модел на Аза

(Зависимост, Тревожност)

	Позитивен	Негативен
Позитивен	СИГУРЕН Комфорт с интимността и автономията	СВРЪХАНГАЖИРАН Тревожност във взаимоотношенията и връзката
Модел на другия (Избягване)	ОТХВЪРЛЯЩ Отхвърля интимността	СТРАХУВАЩ СЕ Страх от интимност
Негативен		

Фиг. 1. Категориален модел на стиловете на привързаност (Bartholomew & Horowitz, 1991)

- *Свърхангажиран (preoccupied) стил на привързаност* – негативен модел за себе си и позитивен за другите. Изпълнени са със силен стремеж за създаване на контакти, прилепчиви в социалните връзки. Възприемат се като неразбрани, несигурни и подчинени в близките взаимоотношения, а значимите други – като ненадеждни и нежелаещи да се ангажират в трайна връзка. Желят да бъдат силно емоционално близки с партньорите си, но се тревожат, че последните не искат да се обвържат с тях до тази степен на пълно сливане с другия, към която те се стремят. Споделят за непостоянни родители, които са били едновременно авторитарни и доброжелателни. Съмняват се в собствената си значимост и ценност, поради което напористо търсят подкрепа в другите и позитивна обратна връзка. Описват себе си като емоционални, ревниви и избухливи.
- *Страхуващ се (fearful) стил на привързаност* – негативни когнитивни схеми както за другите, така и за себе си. Избягват зависимост и се чувстват добре, когато не са обвързани в близки отношения, което се дължи на техния страх да не бъдат наранени. Възприемат родителите си като отхвърлящи, авторитарни и злонамерени. Изпълнени с убеждения, че не са обичани и значими. Имат негативни убеждения за другите и ги възприемат като отхвърлящи, не умеят да се разкриват и да разчитат на тях. Склонни са да демонстрират гняв и ревност в близките взаимоотношения.
- *Отхвърлящ стил на привързаност (dismissing)* – позитивен модел за себе си и негативен за другите. Избягват близостта поради страх от загуба на своята независимост и идентичност. Отхвърлящият описва родителите си като хора, на които не може да се разчита, безотговорни, авторитарни и злонамерени. Тъй като е бил лишен от топлина в детството, е възприел стратегия да контролира стреса от недостиг на привързаност, като не се доверява на другите и поддържа емоционална дистанция. Показва слаб интерес към формиране на близки взаимоотношения и цени собствената си самоувереност, независимост и компетентност. Споделят, че никога не са се влюбвали, почти не се разкриват и по-често се включват в неангажиращи сексуални връзки като начин за избягване на емоционалната близост.

Стиловете на привързаност са описание на индивидуалните различия в личностното функциониране, които и в своите несигурни форми не могат да бъдат приемани като патологични. Нито един от четирите стила на привързаност или ориентации на привързаността не са безусловно и директно свързани с определено психично разстройство. Несигурната привързаност е само общ рисков фактор за психическа болест, а проблемите с адаптацията се появяват само в комбинация с други фактори (липса на социална подкрепа или генетична уязвимост) (Mikulincer & Shaver, 2007). Оценката на стила

на привързаност помага на клиничния психолог или терапевт да достигне до личностно центрирани, идиосинкретични и емпирично обосновани формулировки в иначе лишените от теоретична основа диагностични наръчници.

II. Привързаност и регулация на стреса и емоциите

Емоционалната регулация обхваща редица процеси, които направляват емоционалните преживявания по посока на техния интензитет и съдържание. Тяхната функция е насочена към увеличаване, намаляване или удържане на емоциите. Конструктивната емоционална регулация се свързва с по-добра социална компетентност и по-малко емоционални и поведенчески проблеми (Spinrad, Eisenberg, Cumberland, Fabes, Valiente, Shepard et al., 2006; Durbin & Shafir, 2008; Blair, Denham, Kochanoff & Whipple, 2004).

Моделите на емоционалните процеси са множество. В настоящото изследване се основавам на теоретичните модели на Р. Лазаръс, Н. Фрийда, К. Оутли и Дж. Дженкинс (Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Oatley & Jenkins, 1996). Емоциите са биологично функционални и организирани системи от оценъчни съждения и тенденции към действие, поддържани от физиологични промени в организма. Пораждат се от когнитивната оценка на вътрешните и външни събития в зависимост от целите. Емоциите се изразяват като промени в мисленето, достъпа до паметта и възпроизвеждането на спомени, усещанията и поведението. Субективното преживяване на емоциите е свързано с физиологични промени, някои от които имат осезаеми последствия като промяна в лицевата експресия, ускорен сърдечен ритъм, изчервяване, и др. Пораждането и преживяването на емоциите са засегнати от регулаторните процеси, те влияят на емоционалната оценка и тенденциите за действие. Появата на емоционално преживяване зависи от възприеманите промени във вътрешната и външната среда, особено при неочаквани, изненадващи и лично значими събития. Тези промени са автоматични, често несъзнавани, оценявани във връзка с потребностите и целите. Ако възприетите промени са благоприятни за постигането на целта, емоциите са с позитивна валентност. Ако не допринасят за това, преживяваните емоции са по-скоро негативни. Специфична емоция възниква при активирането на специфичен патерн от оценки. Регулаторните ни процеси влияят на различни равнища – оценка, араузъл, мислене, лицева експресия, действия. Ако няма причина да отложим, пренасочим или потиснем появяващата се емоция, нейните тенденции за действие автоматично се изразяват в мисли, чувства, думи, действия. Преживяването и изразяването на някои емоции става нежелателно, когато се намесят личните стандарти и социални норми. Регулаторните действия се извършват, за да променят, задържат или потиснат емоцията и да ни придвижат към (дори привидно) по-желателно състояние.

Сигурна привързаност и конструктивна емоционална регулация

Сигурната привързаност позволява на човек да насочи по-голямата част от усилията си към процеса на пораздане на емоциите. Промяната на събитието или конструктивна когнитивна преоценка предпазва от преживяването на болезнен опит. Тези стратегии са насочени към активно разрешаване на проблема, планиране, когнитивна преоценка, поставяне на събитието в перспектива, мобилизиране на социална подкрепа и други ресурси, които редуцират стресиращите ефекти. Човекът със сигурна привързаност има по-зрели саморегулативни умения, по-трудно се поддава на руминации и катастрофични мисли, по-лесно намира конструктивни алтернативи. Използват се съзнателни и несъзнателни техники за емоционална регулация, моделирани от сензитивна и грижлива фигура на привързаност. Вярват, че търсенето на близост и подкрепа от другите е ефективна стратегия за справяне. Миналият или актуалният опит с подкрепяща и обичаща фигура на привързаност позволява по-лесното ревизиране на дисфункционалните и нереалистични убеждения и стратегии без прекомерно колебание, съмнения в себе си и самокритика. Присъщата самоувереност на хората със сигурен стил на привързаност позволява повече отвореност към възприемане на нова информация, пластичност и реализъм, по-добро вземане на решения и справяне в ситуации на несигурност и неяснота (Cooper, Shaver, & Collins, 1998). Успяват да направят преоценка на ситуацията, да трансформират символно заплахата в предизвикателство, да поддържат оптимистичен дух. Обяснителният им подход спрямо негативните събития е ориентиран по посока на временни, контролируеми и ситуационни причини. Тези конструктивни оценки са основани на позитивни оперативни модели за себе си и другите. От опита са научили, че стресът е управляем, а трудностите – преодолими. Остават отворени към своите емоции, споделят ги свободно с другите, преживяват ги без изкривявания и потискане, тъй като очакват положителни реакции от страна на другите. Проблемите, недоволството и гневът се изразяват открито, без връзката с другия да бъде застрашена. Емоционалната регулация при сигурната привързаност не налага избягване, потискане, отричане и други защити, които изкривяват възприятията, ограничават стратегиите за справяне и пораждаат конфликти. Негативните страни на взаимоотношенията са сигнал за неудовлетворени потребности, но и възможност за обсъждане и преосмисляне на връзката, без тя да бъде разрушена. Способността да толерираш временно негативния афект е силен протективен фактор. Емоциите се преживяват по-балансирано, без враждебност, отмъстителност, тревожност, страх от загуба на контрол или изоставяне (Cassidy, 1994). Тази отвореност към емоционалния опит може да бъде операционализирана със способността за саморефлексия (ментализация, рефлексивно функциониране) – да забелязваш, мислиш за и разбираш емоционалните състояния, както своите, така и на другите (Fonagy et al., 2010).

Сигурната привързаност подкрепя цикъла „разширяване и изграждане“, който представлява последователна серия от позитивни психически и поведенчески действия, които увеличават ресурсите за поддържане на емоционалната стабилност в стресова ситуация, за адаптация и справяне, разширяване на перспективата при вземане на решения и др. (Fredrickson, 2001). Положителният опит с фигурата на привързаност действа като ресурс за издръжливостта, формира позитивни вътрешни оперативни модели и удовлетворяващи близки взаимоотношения. Непосредственият психологически ефект е свързан с адекватното управление на дистреса и запазването на емоционалната стабилност. Позитивният афект играе ролята на буферен механизъм за запазване на психическото (и физическото) здраве и поддържане на субективното благополучие, благодарение и на комплексната мрежа от позитивни психични репрезентации за себе си и другите (Berant, Mikulincer, & Florian, 2001; Birnbaum, Orr, Mikulincer, & Florian, 1997). Първата поредица от такива убеждения е свързана с когнитивната оценка, че житейските проблеми са управляеми и преходни, което позволява поддържането на оптимистична и конструктивна позиция по отношение на трудностите (пак там). Друга поредица отразява репрезентациите на намеренията и отношението на другите. Хората със сигурна привързаност споделят за положителна гледна точка за света като цяло (Collins & Read, 1990), описват партньорите си с положителни характеристики и очаквания и др. (Feeney, 1999; Levy, Kelly, & Jack, 2006; Collins, 1996). Изследванията потвърждават разширяващия и изграждащ ефект на сигурната привързаност, а актуалната или символна (интернализирана) връзка с подкрепяща фигура на привързаност приближава човек към „идеалния прототип“ в съвременната позитивна психология (Seligman, 2002). Именно този цикъл на разширяване и изграждане е водещ в терапевтичната промяна. Благодарение на терапевтичния алианс специалистът се превръща във фигура на привързаност и източник на подкрепа и сигурност.

Дж. Боулби разграничава функционалния (гнева на надеждата) от дисфункционалния гняв (на отчаянието). Функционалният гняв подпомага поддържането на връзката и се явява форма на протест към неудовлетворените потребности, служи за коригиране на негативните поведения на партньора. Дисфункционалният гняв е деструктивен за привързаността, резултат е от неразрешени конфликти в миналото и се манифестира като враждебност и негодувание към партньора, вероятно е да прерасне в агресия или насилие (Bowlby, 1988). Всички преживяваме гняв, когато сигурността ни е застрашена или потребностите ни не са удовлетворени, но изразяването му е различно. Сигурната привързаност се свързва с функционални и адаптивни прояви на гняв. Доминира убеждението, че поведението на партньора е поправимо, обяснимо и всъщност добронамерено. Хората със сигурен стил на привързаност признават своите гневни емоции по начин, който съответства с физиологичното преживяване на гнева. Лицата с несигурен стил на

привързаност не успяват да го изразят открито (Feeney, 1995; Feeney, 1999; Mikulincer, 1998a).

Индивидуалните различия в системата на привързаността се свързват и с ревността. Хората със сигурна привързаност като цяло споделят за ниски нива на ревност, слаби или съдържани реакции на случайния интерес на партньора към други хора, конструктивни стратегии за справяне като открито дискутиране на темата с партньора и съзнание за собствената си ревност (Buunk, 1997; Collins & Read, 1990; Guerrero, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Leak, Gardner, & Parsons, 1998).

Сигурният стил на привързаност показва позитивна връзка с редица характеристики на интимните взаимоотношения: удовлетвореност, доверяване, сексуална близост, успех, отдаденост, интимност, разбирателство, взаимност, самочувствие, поддръжка и отдаденост в проучване с младежи в ранната младост (Петров, 2014). Този модел на привързаност се свързва с търсене на конструктивна подкрепа в значимите други, те биват възприемани като откликващи, добронамерени и заслужаващи доверие (Bowlby, 1988). Вече интернализираните фигури на привързаност се използват като средство за справяне със стреса (Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002; Mikulincer & Shaver, 2004). Поддържат високи нива на самочувствие и удовлетвореност (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer, 1995); като цяло са отзивчиви към партньорите си, а позитивният афект и когниции дават емоционални ресурси за поддържане на високо качество на връзката (Collins & Feeney, 2004).

Емоционална регулация при несигурните модели на привързаност

Интерпретацията на вътрешните оперативни модели като модел на Аза и модел на другите диференцира хората спрямо положителната или отрицателната валентност на репрезентациите, които имат за себе си и значимите други (Griffin & Bartholomew, 1994; Carnelley, Pietromonaco & Jaffe, 1994). В интегративния модел на системата на привързаността, Р. Фрейли и Ф. Шейвър предлагат двете дименсии да се разглеждат като отражение на функционирането на два фундаментални компонента на поведенческата система на привързаността. Единият компонент е свързан с мониторинга и оценката на събитията (като близостта на фигурата на привързаност). Когато системата улови разминаване между целта и възприеманото поведение на партньора, човек става тревожен и бдителен спрямо сигналите на средата. Задействат се *хиперактивиращите стратегии*. Вариациите в прага на чувствителност към тези заплахи за сигурността (и отхвърлянето) съответстват на индивидуалните различия в *тревожността* (както я дефинират К. Бренън и екип). Вторият компонент е отговорен за различните стратегии за постигането на целите на поведенческата система на привързаността – например търсене на контакт, подкрепа, близост или отдръпване и опити за справяне сам. Вариациите в този мотивационен и поведенчески компонент отразяват *избягване-*

то или вероятността човек да търси или да избягва подкрепата на значимия друг (*деактивиращи стратегии*). Двудименсионалната система позволява да се направи специфичен анализ на динамиката на привързаността. Открива се функционално припокриване на двете концептуализации, като моделът на Аза съответства на измерението на тревожността, а моделът на другите – на избягването (Fraley & Shaver, 2000; Петров и Силгиджиян, 2012). В разглежданите по-долу индивидуални различия, ще се спра на концептуализацията на измеренията *избягване – тревожност*, тъй като тя преобладава в емпиричните проучвания по темата.

Дискомфорт от близостта, избягване и потискане на емоционалния опит

За хората с избягващи тенденции в близките взаимоотношения, свободното и открито изразяване на емоции е рисково. Гневът, страхът, вината, тъгата и срамът са знак за емоционална въвлеченост, слабост и уязвимост, което е несъвместимо с изградения Аз-образ на самоуверен, автономен и самодостатъчен човек. Блокират емоционалните си реакции при отхвърляне, раздяла и загуба. Дори позитивни емоции като радост и щастие са източник на дискомфорт, тъй като са белег за близост и свързаност. Избягващите защити имат за цел да потиснат емоционалните състояния и да поддържат системата на привързаността деактивирана. Защитното потискане най-често се прави по отношение на гнева, страха, вината, тъгата и срама. Тези емоции са провокирани от заплахи за сигурността, които предизвикват нежеланата активация на системата на привързаността. Също като при хората със сигурна привързаност, прекъсват отрицателните емоции още в началото на емоционалния процес. Но ако хората със сигурна привързаност използват регулаторни механизми, които улесняват комуникацията, взаимните отстъпки и решения, то регулацията при избягващите е насочена към намаляване на близостта и взаимната зависимост. Този подход към емоционалната регулация пречи на търсенето и получаването на ефективна подкрепа, на когнитивната преоценка на събитията и активното справяне с проблема. Търсенето на подкрепа е рисково и причинява силен психически дискомфорт. Изследванията потвърждават, че измерението на избягването е свързано с по-слаби тенденции за търсене на подкрепа и тяхното потискане (за обзор виж Mikulincer & Shaver, 2007). Хората със силно избягващи тенденции реагират на външните заплахи с предсъзнателна активация на системата на привързаността, но деактивиращите стратегии потискат поведенческата експресия на потребностите от грижа и подкрепа (Mikulincer, Birnbaum, Woddis, & Nachmias, 2000). Може би това е отражение на предишния опит с фигурата на привързаност, при който призивите за помощ и подкрепа не са били отчитани и дори наказвани (Main & Weston, 1982).

Когато се сблъскат с болезнени емоции, хората с избягващ тип привързаност прибягват до механизми като потискане, дисоциация на негативния опит

и неговите ефекти върху поведението, прикриване на вербалните и невербални аспекти при изразяването на емоциите (избягващи стратегии за справяне, „*distancing coping*“, Lazarus, 1991). Вероятността този опит да остави паметови следи и да бъде използван ефективно и напред при преработката на информация и преживяването на емоциите е малка (Cassidy, 1994). Оценяват своите способности за справяне като адекватни, подобно на хората със сигурен стил на привързаност. Редица изследвания докладват за връзката между избягването и използването на потискането като защитен механизъм (Gjerde, Onishi, & Carlson, 2004; Mikulincer & Orbach, 1995), на дистанциращи стратегии за справяне като отричане на стреса, изместване на вниманието, поведенческо и когнитивно дезангажиране (Feeney, 1999; Lopez, Mauricio, Gormley, Simko, & Berger, 2001; Marshall Serran, & Cortoni, 2000).

Избягващите привързаността потискат гневните си реакции, но тогава емоцията се изразява несъзнателно. Може да се прояви под формата на враждебност или омраза към партньора или други близки. Отричат преживяването на интензивен гняв, какъвто е видим при психофизиологичната оценка на състоянието им (Mikulincer, 1998b; Hudson & Ward 1997). В редица проучвания се разкрива една своеобразна липса на психобиологична кохерентност, включително и в лицевата експресия (за обзор вж. Mikulincer & Shaver, 2007, с. 216). Проявяват повече враждебност и агресивност от хората със сигурна привързаност (Calamari & Pini, 2003; Magai, Hunziker, Mesias, & Culver, 2000; Mikulincer, 1998b; Troisi & D'Argenio, 2004). Техните близки и приятели ги възприемат и описват като агресивни и враждебни (Kerns & Stevens, 1996; Kobak & Sceery, 1988). Избягването се свързва със слаб достъп до емоционалните преживявания и липса на съзнателност за собствените състояния (Mallinckrodt & Wei, 2005; Hexel, 2003). Хората с отхвърлящ стил на привързаност (както и тези със сигурен) проявяват слаба ревност и не реагират с бурни негативни реакции на потенциални или актуални сигнали за изневяра. Тези със страхуващ се стил трудно предприемат усилия за възстановяване на връзката, предпочитат да избягват обсъждането на проблема, което е още един знак за проява на деактивиращите стратегии (Guertgo, 1998). Интересни резултати докладват Леви и екип, според които силно застъпените дистанциращи стратегии се свързват с проявата на повече сексуална, отколкото емоционална ревност. Избягващите се интересуват много повече от сексуалната вложеност на своите партньори във връзката, като често проектират върху тях своя собствен сексуален интерес към други хора и краткотрайни сексуални връзки (Levy, Kelly, & Jack, 2006). Вътрешните им конфликти и защитни поведения се разкриват в преувеличените реакции на стрес и високите равнища на физиологичен араузъл (Dozier & Kobak, 1992), повишено кръвно налягане при междуличностни конфликти (Kim, 2006).

Адаптивните и конструктивни стратегии за справяне предполагат признаване на заплахите и грешките. Хората с избягваща привързаност отричат

своите слабости, тъй като те се разминават с високата им самооценка и прекомерна автономност. Индивидуалните различия в системата на привързаността са свързани с начина, по който хората оценяват, реагират и се справят със стресиращите събития и своите емоции.

Тревожност и преувеличаване на негативния емоционален опит

Силната тревожност по темата за привързаността прераства в прекомерно желание за вниманието, грижата и закрилата на значимите други, силен страх от изоставяне и ниска самооценка. За разлика от динамиката при хората със сигурна или избягваща привързаност, тук негативните емоции се оказват целесъобразни с търсенето на близост. Те трябва да бъдат предизвиквани, поддържани и дори преувеличавани. Бурното преживяване на емоции като ревност, гняв, страх, тъга, тревожност и срам подчертава уязвимостта и силната потребност от любов и закрила. Регулацията на стреса и емоциите става чрез хиперактивация – един отчаян и преувеличен вик за внимание и помощ. Хиперактивиращите стратегии се изразяват в интензивни емоции (като страх от изоставяне, отхвърляне) и непрестанни съмнения в личната си ценност и ефективност. В миналото тези хора са научили, че спокойното състояние пречи на поддържането на близостта със системно неотзивчивата фигура на привързаност. Реагират отрицателно и страхливо дори на относително неутрални стимули от средата, тъй като тези поведения „гарантират“ близостта (Cassidy, 1994).

Тревожните по отношение на привързаността преувеличават дистреса и своите реакции. Те споделят за високи нива на дистрес, които обаче не са съответни на измерения сърдечен ритъм при съпътстващи физиологични изследвания (Maunder et al., 2006; Kim, 2006). Високите нива на алекситимия не само отразяват липсата на съзнание за собствените чувства, но и трудности при разбирането на емоционалните състояния на другите. Тревожната хиперактивация и интензитета на реакциите се свързват с този емоционален хаос (Mallinckrodt & Wei, 2005). При свръхангажирания стил на привързаност интензитетът и изразяването на позитивни емоции (като любов и гордост) също е толкова голям, както и при негативни емоции като гняв и тъга (Feeneey, 1999).

Разрешаването на житейските и междуличностни проблеми често е нежелано, тъй като е в разрез с основната цел. Страхуват се, че липсата на негативни преживявания ще ги лиши от така желаните близост и сливане с партньора. Неприятностите са още едно средство за удовлетворяване на потребностите от грижа, внимание и любов. Конструктивното разрешаване на проблемните ситуации противоречи на изградения образ за себе си като безпомощен, некомпетентен и нещастен човек. Търсенето на подкрепа също е проблематично. Прекомерното желание за близост и сигурност, силните съмнения и страхът от отхвърляне пречат на търсенето на помощ и подкрепа. Често използват индиректни начини за намиране на помощ – като прекомерно тъжната лицева експресия. Емпиричните данни потвърждават частично връз-

ката между тревожността и неефективното търсене на подкрепа (Mikulincer & Shaver, 2007). Може би тези неконсистентни резултати се дължат на амбивалентното отношение, което имат тревожно привързаните към другите. Съчетават се едно силно желание за близост и съмнения в собствените способности за получаване на подкрепата на другите. Предсъзнателно активираните страхове за отхвърляне и изоставяне пречат на организирането и планирането на ефективното търсене на подкрепа. Изглежда, че хиперактивиращите стратегии на привързаността поддържат свързани с отхвърляне мисли и теми в краткосрочната памет дори и в неутрален контекст (Mikulincer et al., 2000; Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002). Две противоположни причинно-следствени връзки могат да бъдат изведени. При първата тревожността по отношение на привързаността се свързва с преживяването на повече дистрес, което от своя страна увеличава търсенето на подкрепа. Но тревожността се свързва и с негативни възприятия за възможностите за получаване на подкрепа от страна на другите, което намалява силно мотивацията им за търсене на помощ от значимите други (Vogel & Wei, 2005).

Тревожната хиперактивация на емоциите се поддържа посредством редица методи. Тук можем да включим катастрофичните оценки, които преекспонират негативните страни на ситуацията и водят до песимистични заключения за собствените способности за справяне и ефективно управление на стреса. Обръщат твърде много внимание на вътрешните сигнали за тревожност и несигурност (емоционално фокусиран копинг, Lazarus, 1991). Връзката между тревожността и емоционално фокусиран копинг е със значителна емпирична подкрепа (Mikulincer & Shaver, 2007). Преувеличената бдителност над физиологичните промени, които съпътстват емоционалните преживявания, натрапливото припомняне на негативни събития, на потенциални или актуални заплахи, невъзможността за фокусиране върху възможните решения засилват негативните преживявания и затруднява адаптацията (Mikulincer & Florian, 1998). Твърде парадоксален метод за засилване на негативните емоции е вземането на рискови, самовъзпрепятстващи и неефективни решения и действия, които завършват с неблагоприятен резултат. Всички тези стратегии и методи оформят един самоподдържащ се цикъл от хроничен стрес и самосбъдващи се пророчества, който потвърждава отрицателния Аз-образ. Порочен кръг, който продължава дори и след отминаването на стресовото събитие. Хората със силна тревожност по отношение на привързаността изпитват почти постоянно отрицателни емоции, когнитивното им функциониране е нарушено, а потокът на съзнанието е наситен със заплашващи мисли и чувства.

Натрапливото мислене по застрашаващи привързаността теми подхранва и поддържа изблиците на гняв. Но силният страх от изоставяне и отчаяното желание за близост насочва гнева им навътре. Наблюдава се смесица от неконтролируеми изблици на гняв, припомняне на негативните спомени и чувства, тъга и отчаяние след конфликтите. Имат по-отрицателни очаквания

за реакциите на другите след гневния епизод (Mikulincer, 1998b). С лекота приписват враждебността на партньора си. М. Микулинсър и Н. Хореш обясняват тези атрибуции с механизма на проекцията (Mikulincer & Horesh, 1999). Реагират преувеличено на интереса на партньора им към другите. Силната ревност е съпроводена от постоянна бдителност, подозрителност, безпокойства за бъдещето на връзката и преживяване на силен страх, срам, вина, тъга и гняв (Buunk, 1997; Collins & Read, 1990; Guerrero, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Leak, Gardner, & Parsons, 1998). Най-обсебващи са партньорите със свръхангажиран стил на привързаност (Davis et al., 2004; Guerrero, 1998).

Страхуваният се стил на привързаност при мъжете и при жените се свързва с най-ниските нива на удовлетвореност, интимност, отдаденост, поддръжка, самочувствие, взаимност, успех, сексуална близост, разбирателство, доверяване в извадка от изследвани лица в ранна зрялост (Петров, 2014). Хората със страхуващ се стил на привързаност са по-малко склонни да търсят подкрепа, като така ограничават и възможностите за взаимодействие и близост (Berant, Mikulincer, & Florian, 2001; Mikulincer & Florian, 1995; Fraley & Shaver, 1998; Rholes, Simpson, Campbell & Grich, 2001). Имат негативни когнитивни схеми за себе си и за другите, избягват зависимост и се чувстват добре, когато не са обвързани в близки отношения. Страхът да не бъдеш наранен емоционално във връзката е една от прототипните черти на този стил. Търсенето на помощ и подкрепа се възприема като проява на слабост, липса на зрялост, лабилност и зависимост (Florian, Mikulincer, & Bucholtz, 1995; Kobak & Sceery, 1988; Rholes, Simpson, Campbell & Grich, 2001). Изпълнени са с убеждения, че не са обичани и значими. Имат негативни убеждения за другите и ги възприемат като отхвърлящи. Склонни са да демонстрират силен гняв и ревност. Тези прототипни характеристики обясняват и ниските равнища на удовлетвореност в интимните им взаимоотношения (Петров, 2014).

Хиперактивиращите и деактивиращите стратегии използват противоположни патерни на емоционална експресия (интензификация с/у потискане), но и двете водят до дисфункционални емоции. Избягващите привързаността пропускат адаптивните аспекти на емоционалния опит, като блокират съзнателния достъп до тях, а тревожните преувеличават своето състояние и се фокусират над негативните и разрушителни аспекти на емоциите, с което допринасят още повече за болезненото им преживяване.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прегледът на научната литература ни дава достатъчни основания да заключим, че измеренията на привързаността и формираните на тяхната база категориални стилове на привързаност са важен конструкт за изследователи и консултанти, които се интересуват от индивидуалните различия в регулацията на стреса, емоциите и търсенето на подкрепа. Хората със сигурна при-

вързаност, получили добро отношение и грижа, са способни да преживяват, изразяват и признават открито емоциите си с минимални изкривявания на реалността. Могат да регулират емоциите си както автономно, така и с лекота да потърсят емоционална или социална подкрепа при нужда. Припомнят емоционалния си опит, дори и отрицателен, без защитни изкривявания и без да позволят да бъдат доминирани и обхванати от отрицателния афект, спомени и преживявания. Силно застъпената тревожност по отношение на привързаността се проявява като прекомерна бдителност по посока на потенциални заплахи и преувеличени емоционални реакции. Трудно запазват хладнокръвие и самообладание, дезорганизируют се психически при заплаха и използват амбивалентни стратегии при търсенето на подкрепа. Копнеят да бъдат харесвани, приемани и обичани, но са със слаба самооценка и силен страх от отхвърляне и изоставяне. За разлика от тях, избягващите омаловажават и подценяват заплахите, слабостите си и уязвимостта си, отричат изпитването на отрицателни емоции, потискат и изтласкват неприятните спомени. Поддържането на тази защитна позиция е трудно и е съпроводено с голям разход на психически ресурси. При твърде силни и продължителни стресови преживявания защитите се пропускат. Подобни индивидуални различия наблюдаваме и при реакциите на разделите и загубите. Хората със сигурна привързаност успяват да поддържат емоционални връзки с предишните си партньори, като ефективно се включват и в нови връзки. Реорганизират йерархията на вътрешните си оперативни модели без защитно изключване и изтласкване на миналия опит. Тревожните хора реагират твърде емоционално на разделите и загубите и трудно ги преодоляват. Избягващите привидно изглеждат незасегнати от тези събития, но плашат висока цена за поддържаната психическа дистанция.

ЛИТЕРАТУРА

- Петров, Д.** (2014). Привързаност и качествени измерения на романтичните взаимоотношения в ранна зряла възраст В: *Годишник на СУ „Св. Кл. Охридски“, ФФ, книга Психология*, т. 104, 43–71. УИ „Св. Кл. Охридски“, София.
- Петров, Д., Х. Силгиджиян** (2012). Конвергентна валидност между два самооценъчни инструмента за оценка на индивидуалния стил на привързаност: RQ и ECR-R. В: *Сборник доклади от I национална конференция по Клинична и консултативна психология*, 171–178.
- Ainsworth M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. et al.** (1978). *Patterns of attachment: assessed in the Strange Situation and at home*. Hillsdale: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J.** (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333–341.
- Baldwin, M. W., & Fehr, B.** (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, 2, 247–261.

- Bargh, J. A.** (1997). The automaticity of everyday life. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 10, pp. 1–61). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bartholomew, K.** (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.
- Bartholomew, K., Horowitz, L.M.** (1991). Attachment styles among young adults: a test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–44.
- Beck, A. T., & Freeman, A., & Associates.** (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- Berant, E., Mikulincer, M., & Florian, V.** (2001b). Attachment style and mental health: A 1-year follow-up study of mothers of infants with congenital heart disease. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 956–968.
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V.** (1997). When marriage breaks up: Does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 643–654.
- Blair, K., Denham, S., Kochanoff, A., & Whipple, B.** (2004). Playing it cool: Temperament, emotion regulation, and social behavior in preschoolers. *Journal of School Psychology*, 42, 419–443.
- Bowlby, J.** (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.** (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.** (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.** (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., Shaver, P. R.** (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: an integrative overview. In: Simpson, J. A., Rholes, W. S. (eds). *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford, 46–76.
- Bretherton, I.** (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. In I. Bretherton and E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, Serial No. 209(1–2), 3–35.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A.** (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 89–111). New York: Guilford Press.
- Buunk, B. P.** (1997). Personality, birth order, and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23, 997–1006.
- Calamari, E., & Pini, M.** (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Adolescence*, 38, 287–303.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K.** (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 127–140.
- Cassidy, J.** (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228–283.
- Cassidy, J., Kobak, R. R.** (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. In: Belsky J, Nezworski T (eds). *Clinical implications of attachment*. Hillsdale: Erlbaum, 300–23.
- Collins, N. L.** (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810–832.

- Collins, N. L., & Feeney, B. C.** (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 363–383.
- Collins, N. L., & Read, S. J.** (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- Collins, N. L., & Read, S. J.** (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 53–92). London: Jessica Kingsley.
- Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C.** (2004). Working models of attachment: New developments and emerging themes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 196–239). New York: Guilford Press.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L.** (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1380–1397.
- Davila, J., Burge, D., Hammen, C.** (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 826–38.
- Dozier, M., & Kobak, R.** (1992). Psychophysiology in attachment interviews: Converging evidence for deactivating strategies. *Child Development*, 63, 1473–1480.
- Durbin, C., & Shafir, D.** (2008). Emotion regulation and risk for depression. In J. R. Z. Abela & H. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 149–176). New York, NY: Guilford Press.
- Feeney, J. A.** (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2, 143–159.
- Feeney, J. A.** (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *The handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355–377). New York: Guilford.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E.** (1991). *Social cognition*. New York: McGraw Hill.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I.** (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 129, 665–676.
- Fonagy, P., Luyten, P., Bateman, A., Gergely, G., Strathearn, L., Target, M., et al.** (2010). Attachment and personality pathology. In: Clarkin, J.F., Fonagy, P., & Gabbard, G.O. (Eds.) *Psychodynamic Psychotherapy for Personality Disorders: A Clinical Handbook*. (pp 37–88). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R.** (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154.
- Fredrickson, B. L.** (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 56, 218–226.
- Frijda, N. H.** (1986). *The emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Gjerde, P. F., Onishi, M., & Carlson, K. S.** (2004). Personality characteristics associated with romantic attachment: A comparison of interview and self-report methodologies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1402–1415.

- Green, J. D., & Campbell, W.** (2000). Attachment and exploration in adults: Chronic and contextual accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 452–461.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K.** (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood: Vol. 5. Advances in personal relationships*, 17–52, London: Jessica Kingsley.
- Guerrero, L. K.** (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5, 273–291.
- Hazan, C., & Shaver, P. R.** (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.
- Hazan, C., & Zeifman, D.** (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 151–177). London: Jessica Kingsley.
- Hexel, M.** (2003). Alexithymia and attachment style in relation to locus of control. *Personality and Individual Differences*, 35, 1261–1270.
- Hudson, S. M., & Ward, T.** (1997). Intimacy, loneliness, and attachment style in sexual offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 12, 323–339.
- Kerns, K. A., & Stevens, A. C.** (1996). Parent–child attachment in late adolescence: Links to social relations and personality. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 323–342.
- Kobak, R., & Sceery, A.** (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135–146.
- Lazarus, R. S.** (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leak, G. K., Gardner, L. E. & Parsons, C. J.** (1998). Jealousy and romantic attachment: A replication and extension. *Representative Research in Social Psychology*, 22, 21–27.
- Levy, K. N., Kelly, K. M. & Jack, E. L.** (2006). Sex differences in jealousy: A matter of evolution or attachment history? In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love* (pp. 128–145). New York: Guilford Press.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E.** (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459–464.
- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, W. & Culver, L.** (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 301–309.
- Main, M.** (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48–61.
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J.** (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66–104.
- Mallinckrodt, B. & Wei, M.** (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 358–367.
- Marshall, W. L., Serran, G. A. & Cortoni, F. A.** (2000). Childhood attachments, sexual abuse, and their relationship to adult coping in child molesters. *Sexual Abuse: Journal of Research and Treatment*, 12, 17–26.
- Marvin, R. & Britner, P.** (1999). Normative development: The ontogeny of attachment. In: Cassidy, J., Shaver P.R. *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications*, Guilford press.

- Maunder, R. G., Lancee, W. J., Nolan, R. P., Hunter, J. J. & Tannenbaum, D. W.** (2006). The relationship of attachment insecurity to subjective stress and autonomic function during standardized acute stress in healthy adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 283–290.
- Mikulincer, M., Shaver, P.** (2001). Attachment theory and intergroup bias: evidence that priming the secure base schema attenuates negative reactions to out-groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 97–115.
- Mikulincer, M.** (1998a). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 513–524.
- Mikulincer, M.** (1998b). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 513–524.
- Mikulincer, M. & Arad, D.** (1999). Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 710–725.
- Mikulincer, M. & Florian, V.** (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. & Horesh, N.** (1999). Adult attachment style and the perception of others: The role of projective mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1022–1034.
- Mikulincer, M. & Orbach, I.** (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917–925.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R.** (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53–152). New York: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R.** (2004). Security based self-representations in adulthood: Contents and processes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 159–195). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R.** (2007). *Attachment in adulthood – structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O.** (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 509–523.
- Mikulincer, M., Gillath, O. & Shaver, P. R.** (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881–895.
- Mikulincer, M., Hirschberger, G., Nachmias, O. & Gillath, O.** (2001). The affective component of the secure base schema: Affective priming with representations of attachment security. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 305–321.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O. & Nitzberg, R. A.** (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 817–839.
- Miljkovitch, R.** (2002). L'attachement au niveau des représentations. In N. Guedeney, & A. Guedeney, *L'attachement, Concepts et applications* (pp. 17–25). Paris : Masson, collection Les âges de la vie.
- Oatley, K. & Jenkins, J. M.** (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O. & Friesen, M. D.** (2003). Mapping the intimate relationship mind: Comparisons between three models of attachment representations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1479–1493.
- Pietromonaco, P. R. & Barrett, L. F.** (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409–1423.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L., & Grich, J.** (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 421–435.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R. & Mikulincer, M.** (2005). Patterns of nonverbal behavior and sensitivity in the context of attachment relationships. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29, 141–169.
- Seligman, M. E. P.** (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M.** (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133–161.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M.** (2009). Attachment theory and attachment styles. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences* (pp. 62–81). New York: Guilford Press.
- Sperling, M. B. & Berman, W. H.** (Eds.). (1994). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. New York: Guilford Press.
- Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Cumberland, A., Fabes, R. A., Valiente, C., Shepard, S. A., Guthrie, I. K.** (2006). Relation of Emotion-Related Regulation to Children's Social Competence: A Longitudinal Study. *Emotion*, 6(3), 498–510.
- Sroufe, L. A. & Waters, E.** (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48, 1184–1199.
- Trinke, S. J., & Bartholomew, K.** (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 603–625.
- Troisi, A., & D'Argenio, A.** (2004). The relationship between anger and depression in a clinical sample of young men: The role of insecure attachment. *Journal of Affective Disorders*, 79, 269–272.
- Vogel, D. L. & Wei, M.** (2005). Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 347–357.
- Waters, H. S., Rodrigues, L. M. & Ridgeway, D.** (1998). Cognitive underpinnings of narrative attachment assessment. *Journal of Experimental Child Psychology*, 71, 211–234.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

МОДЕЛИ НА ХРАНИТЕЛНО ПОВЕДЕНИЕ В БЪЛГАРСКИ КОНТЕКСТ

ИВЕТА ПИЛЕВА

Докторант към Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“
ivpileva@gmail.com

Ивета Пилева. МОДЕЛИ НА ХРАНИТЕЛНО ПОВЕДЕНИЕ В БЪЛГАРСКИ
КОНТЕКСТ

Настоящото емпирично изследване се фокусира върху актуалните модели на хранително поведение в български контекст. Проведено е пилотно изследване върху извадка от 101 изследвани лица между 20 и 40 годишна възраст. За целта на изследването е използвана методика, която включва пълната версия на Въпросника за моделите на хранително поведение на Уилямс и Кристенсен (EBPQ), кратката версия на Въпросник за измерване на личностните черти от Голямата петорка на Рамщед и Джон (BFI-10), Скала за удовлетвореност от живота (SWLS) на Павот и Динър, Въпросник за евдемонично благополучие (QEWB), съставен от Уогърман иколеги и въпроси за собствена оценка на щастието. От проверката на структурната организация на моделите на хранително поведение за български условия се констатира петфакторна структура на въпросника за моделите на хранително поведение, като четири от скалите остават непроменени от оригиналната версия, а петата се променя на скала за измерване на консумацията на месо, според своето смислово съдържание. Извлечените фактори са с висока надеждност. От проверката на вариацията в моделите на хранително поведение, се установява се, че жените имат по-високи резултати по скалите за ниско-маслено хранене, емоционално хранене и пропускане на хранения за разлика от мъжете, както и че несемейните респонденти имат по-високи резултати по скалата за консумация на нездравословни храни за разлика от семейните. Също така, с повишаване честотата на спорта, се повишава и честотата на ниско-малсени тип хранително поведение. От корелационният анализ на данните се установява статистически значима положителна корелация между ниско-масления хранителен модел и невротизма като

личностна черта. Друга статистически значима отрицателна взаимовръзка е между емоционалния тип хранително поведение и целенасочеността, като личностна черта. И двете установените корелационни връзки са слабо изразени.

Ключови думи: модели на хранително поведение, ЕБРQ, BFI-10

Iveta Pileva. EATING BEHAVIOUR MODELS IN BULGARIAN CONTEXT

The aim of this study is to investigate contemporary eating behavior models in Bulgarian socio-cultural environment. A pilot study has been done with a sample of 101 subjects between 20 and 40 years of age. The method used includes the full version of the Eating Behaviour Patterns Questionnaire of Williams and Christensen (EBPQ), the short version of BIG5 personality traits (BFI-10), The satisfaction with life scale by Pavot and Diener (SWLS), Questionnaire for Eudemonic Wellbeing (QEWB), developed by Waterman and colleagues and a few questions about self-defined level of happiness. The investigation of the structural organization of the eating behavior models shows a five-factor structure of the questionnaire, whereas four of the scales are similar to the original ones and the fifth one is modified to a scale that measures meat consumption, according to its contents. The factors extracted are with high reliability. The variability check on the eating behavior models demonstrates that women have higher scores on the low-fat eating, emotional eating and meal skipping scales compared to men. Furthermore, single respondents have higher scores on the snacking and convenience foods scale compared to those who are married and living in partnership. Sport differentiates significantly the low-fat eating behavior scale, whereas the low-fat eating model increases with increase in sport frequency. The correlation analysis determines a statistically significant positive correlation between low-fat model of eating behaviour and neuroticism as a personality trait. Another significant negative correlation is between the emotional type of eating behavior and conscientiousness as a personality trait. Both correlations are weak.

Keywords: eating behaviour models, EBPQ, BFI-10

1. ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Психологията на здравето поставя своя основен фокус върху разбирането и изследването на връзката между биологичното функциониране, поведението и социалната среда и тяхното влияние върху състоянието на здраве и болест. Основната цел е промотиране на здравето както на физиологично, така и на ментално ниво. В този смисъл тя е свързана със здравословния начин на живот като един от неговите аспекти е начинът на хранене, който се отразява на цялостното състояние на човешкия организъм. В тази перспектива храненето се разглежда като един от базисните компоненти на психологията на здравето.

Поддържането на здравословен хранителен модел е важно през всички етапи от живота на човек. Бързият физически растеж през юношеските години създава увеличена потребност от енергия и хранителни вещества, затова

необходимостта от хранителни вещества на този етап от живота е най-голяма в сравнение с всички останали етапи. В този смисъл спазването на здравословни хранителни модели помага на хората да си осигурят необходимите хранителни вещества и да оптимизират растежа и развитието си като цяло (USDA, 2016). В зряла възраст поддържането на здравословен хранителен модел е ефективен начин за контрол на теглото в дългосрочен план. Здравословните модели на хранене също така помагат да се поддържа добро здраве и да се избягват заболявания. Установено е, че здравословните хранителни модели помагат да се намали рискът от сърдечно-съдови заболявания, рак, затлъстяване, диабет тип II, остеопороза и фрактура на костите, дентални заболявания и др. (Национален център за опазване на общественото здраве, 2006). До този момент изследванията върху храненето в зряла възраст са свързани предимно с хранителните разстройства, контрола върху теглото и като цяло негативния аспект и последствия от храненето. Като цяло не са много изследванията, които описват в съвкупност отделните модели на хранене взаимовръзката им с личностните черти и благополучието.

Здравословно хранене и значимост на здравословен хранителен модел

Според проучванията в областта на моделите на хранително поведение хората описват собственото си поведение под формата на стил или модел на хранителни навици (Dixey et al., 2001; Martinez-Gonzales et al., 2001), което е силно свързано със специфични храни и хранителни групи (Povey et al., 1998). Една от общоприетите дефиниции на здравословното хранене е консумацията на повече здравословни храни и избягването на нездравословните. В нея под здравословни храни се имат предвид плодове и зеленчуци, свежи и натурални храни, нискомаслени храни и храни, богати на фибри (Martinez-Gonzales et al., 2000; Povey et al., 1998). Същевременно високомаслените и мазни храни, както и готовите нездравословни храни (*junk food*) се приемат като нездравословни (Povey et al., 1998).

Друга често споменавана дефиниция на здравословен модел на хранене е спазването на балансирана диета или разнообразие от храни. Въпреки че изследователите имат различни представи за това какво е балансирана диета, повечето я обясняват като умерена комбинация от разнообразие от храни (Dixey et al., 2001; Martinez-Gonzalez et al., 2000). Според голяма част от авторите консумацията на три редовни основни ястия по едно и също време всеки ден също е част от определението за балансирана диета (Martinez-Gonzalez et al., 2000). В литературата има и други дефиниции за здравословното хранене, известни по-скоро сред специфични по-малки групи и общности, като например консумацията на храни, съдържащи витамини, и консумация на по-малко червено месо (Martinez-Gonzales et al., 2000; Povey et al., 1998).

Препоръките за здравословно хранене на населението в България за хора между 18 и 65-годишна възраст на Националния център по опазване на общественото здраве са следните: 1) да се консумира пълноценна и разнообразна храна, 2) да се консумират зърнени храни като важен източник на енергия, 3) всекидневна консумация на над 400 грама разнообразни плодове и зеленчуци, за предпочитане сурови, 4) консумация на мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнина и сол, 5) да се избират меса без мазнина, както и месото често да се замества с риба, птиче месо или бобови храни, 6) да се ограничава общият прием на мазнини, особено на животинските, 7) да се ограничава приемът на захар, захарни и сладкарски продукти, газирани напитки, съдържащи захар, 8) да се намали консумацията на сол и храни, съдържащи сол, 9) в случай че се консумират алкохолни напитки, да се приемат в умерени количества, 10) да се поддържа здравословно тегло чрез всекидневна физическа активност, 11) всекидневен адекватен прием на вода и 12) да се приготвят и съхраняват храните по начин, осигуряващ тяхното качество и безопасност (Препоръки за здравословно хранене на населението в България, 2006). Други актуални препоръки за здравословно хранене са на Министерството на земеделието на САЩ от 2016 г. Те обединяват ключовите си предписания около четири клъстера: 1) баланс на калории за поддържане на теглото, 2) храни и компоненти на храни, които да се редуцират, 3) храни и хранителни компоненти, които да се увеличат и 4) изграждане на здравословни хранителни модели (USDA, 2016).

Общото между различните политики за здравословно хранене е, че наблягат на повишената консумация на плодове и зеленчуци, на избягването на мазни храни, на такива с много захар и сол, както и на спазването на балансиран и разнообразен хранителен режим като цяло. За да е по-лесно на хората да се придържат към тези хранителни препоръки и насоки, се разработват картинни версии. Те обикновено са под формата на пирамида, както е в България, или чиния и целта им е да онагледят броя порции от всяка хранителна група, която човек трябва да консумира.

В този смисъл изследователите дефинират по различен начин здравословното хранене, което е обусловено от културния контекст. Общото в определението на понятието „здравословно хранене“ е, че то е модел или стил на хранително поведение, което се поддържа от хората с цел консумацията на подходящо за съответната възраст и начин на живот количество специфична храна или хранителни вещества, така че да се поддържа добро здраве. Здравословното хранене включва консумацията на повече плодове и зеленчуци, по-малко мазнина, захар и сол и придържането към балансирана и разнообразна диета, съставена от подходящо количество от всяка хранителна група.

Според Световната здравна организация, най-малко 55% от всекидневния хранителен прием на всеки човек трябва да се осигурява от въглехидрати, докато само 10 до 15% – от протеинови източници. От друга страна, не повече

от 30% от всекидневния хранителен прием трябва да бъде от мазнини, като не повече от 10% от тях да са от наситени мазнини. Освен това приемът на холестерол трябва да бъде ограничен до 300 милиграма на ден, а солта – до максимум шест грама на ден. Като допълнение, необходимо е на дневна база да се приемат адекватни количества фибри (Healthy Diet, WHO, 2015). Усвояването на здравословен хранителен модел може да помогне на хората да се придържат към тези изисквания.

Според изследване хората, които редовно консумират закуска, имат много по-добър прием на хранителни вещества като калций, фибри и цинк в сравнение с тези, които по-често я пропускат (Sjoberg et al., 2003). Разпределението на енергията от макрохранителни вещества също е по-добро при хората, които редовно консумират закуска, тъй като те извличат повече енергия от протеини и по-малко енергия от суркоза, в сравнение с тези, които пропускат закуската. Друго изследване установява, че всекидневното добавяне на зърнена храна към закуската, която е богата на въглехидрати, протеини и фибри, заедно с нискомаслено мляко всекидневно може да помогне да се намали средната консумация на енергия от мазнина и да увеличи енергийния прием от въглехидрати (Kirk et al., 1997).

Поддържането на здравословен модел на хранене също така помага за контрола върху теглото, което от своя страна води до предпазване от наднормено тегло и затлъстяване. Редица изследователи докладват, че редовната консумация на плодове и зеленчуци намалява честотата на консумация на храни с високо мазно и захарно съдържание (Epstein et al., 2001). Друго изследване демонстрира, че редовната консумация на повече храни, съдържащи калций и ниски равнища на мазнина, като например нискомаслено мляко, се свързва с много ниска телесна мазнина (Carruth & Skinner, 2001).

Здравословните модели на хранително поведение също така са полезни при растежа и развитието на костите. Факторите, които повлияват акумулацията и поддържането на костна маса, са физическата активност и аспекти от диетата, по-специално адекватното приемане на калций и витамин D (Buttriss, 2002; Du et al., 2002; Fraser, 2004). Консумацията на повече мляко и млечни продукти може да помогне на подрастващите да достигат нормите за прием на калций и поддържането на здравословна костна маса (Buttriss, 2002). Акумулацията на достатъчно количество костна маса по време на детството и юношеството предпазва от падането на костната маса под критично равнище по-късно през живота (Weaver & Boushey, 2003), което от своя страна може да увеличи риска от развитие на остеопороза след менопауза (Buttriss, 2002).

Консумирането на здравословна храна също така помага на тялото да функционира оптимално. Така например младежи, които консумират месни храни, богати на желязо, оптимизират своята физическа форма и когнитивни способности. Съществуват доказателства, че статусът на желязото като параметър на хемоглобина е значимо свързан с аеробния капацитет и издръж-

ливостта и силата на горната част на тялото. Желязото също така е свързано с обогатяването с кислород на всички мускули, поддържането на имунната система и поддържане функцията на мозъка (USDA, 2016).

Превенция на заболявания, свързани с храненето

Редица изследвания установяват, че хората, които редовно се хранят с плодове и зеленчуци (включително бобови храни) и зърнени храни (включващи хляб, паста и ориз), имат значително по-нисък риск от развитието на сърдечно-съдови заболявания (Strandhagen et al., 2000; Truswell, 2002), инсулт (Joshi-pura et al., 1999), някои видове рак (Michaud et al., 2000), вероятно високо кръвно налягане (Ascherio et al., 1996; Moore et al., 1999) и диабет тип II (Platel & Srinivasan, 1997; Williams et al., 1999). Редица емпирични изследвания установяват защитната сила на плодовете и зеленчуците срещу тези хронични заболявания и дават насоки кои вещества в тях могат да защитават, както и за механизмите, по които действат.

Няколко изследвания демонстрират обратна връзка между високата консумация на фибри и риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания (Hu & Willet, 2002; Liu et al., 2000; Mozaffarian et al., 2003; Strandhagen et al., 2000). Хората, които консумират повече фибри от зърнени храни, имат по-нисък риск от исхемичен сърдечен удар (Mozaffarian et al., 2003). В голямо кохортно изследване сред жени се установява, че високият прием на плодове и зеленчуци има значима обратна връзка с честотата на инфаркт на миокарда (Liu et al., 2000). Тези данни предполагат, че високият прием на зърнени храни, плодове и зеленчуци може да има защитна функция срещу сърдечно-съдовите заболявания.

Установено е също така, че диетите с висок прием на плодове и зеленчуци увеличават всекидневния прием на калий и магнезий, които се свързват с понижаване на кръвното налягане (Ascherio et al., 1996). В изследване сред жени, проведено в САЩ, се установява, че ниското кръвно налягане се свързва с висок прием на плодове и зеленчуци (Ascherio et al., 1996). По-съвременна информация от рандомизирани клинични изследвания, проведени за Диетологични подходи за спиране на високото кръвно налягане (DASH), показва, че диетите, богати на плодове и зеленчуци, със или без нискомаслени млечни продукти, значително намаляват амбулаторното кръвно налягане след осемседмичен период на интервенция (Moore et al., 1999). Подобни резултати се установяват и при младежи с повишено кръвно налягане в САЩ (Falkner et al., 2000). Кръвното налягане е по-ниско сред младежите с по-висок прием на хранителни вещества като калий, калций, магнезий и витамини, които се набавят при диетите с висок прием на плодове и зеленчуци и нискомаслени млечни продукти.

Съществуват последователни доказателства, че високият прием на плодове и зеленчуци защитава срещу някои видове рак (Michaud et al., 2000; Steinmetz & Potter, 1996). Защитните свойства на плодовете и зеленчуците се регистрират при изследванията на устната кухина, хранопровода, стомаха и дебелото черво, при които непосредственият контакт е от значение, въпреки че се наблюдава значително намаляване на риска при рак на белите дробове, рак на гърдата, ендометриума и панкреаса (пак там). Съществува предположение, че хранителните вещества антиоксиданти и фитохимикалите (например каротеноиди, биофлаваноиди, изотиоцианати и индолекарбиноли), които се намират в ядливите растения, и няколко витамина и минерала (например витамин С и Е, фолат, селен и калций) може да са отговорни за защитния ефект (Buttriss, 2002).

Изследванията също така сочат, че консумирането на храни с високо съдържание на фибри се свързва с по-ниска честота на затлъстяване (основен рисков фактор за диабет) и самия диабет тип II. В голямо изследване на Салмерън и колеги се установява, че приемането на фибри от зърнени храни е негативно свързано с риска от развитие на диабет тип II, а също така и че защитният ефект е още по-силен, когато се комбинира с ниско общо глицемично натоварване (Salmeron et al., 1997). Гителстон и колеги (Gillelson et al., 1998) свързват хранителните модели с разпространението на диабет и увредената глюкозна толерантност. В проучването им се установява, че хората на зеленчуци в диетите си демонстрират значим защитен ефект, докато участниците, при които преобладава т.нар. джънк храна (свързана с висок прием на пържени картопки, шоколад, сладкиши, консервирано месо и плодове от консерва) (*junk food*), демонстрират повишен риск.

Здравословните хранителни модели имат множество ползи за хората както по отношение на тяхното здраве, така и по отношение на чувството им за благополучие. Те помагат за поддържане на здравето и са източници на вещества, които предпазват от определени заболявания. Съществуват и редица доказателства за това, че поддържането на здравословно хранене в дългосрочен план намалява заболяемостта и смъртността. В този смисъл поддържането на здравословен модел на хранене от най-ранна възраст трябва да бъде насърчавано.

Изследователски подходи и видове модели на хранително поведение

Според изследванията много хора не се хранят според наложените в обществото модели на здравословно хранене. Съществуват различни теоретични подходи, които се опитват да обяснят моделите на хранително поведение на хората. Това са развитийният, когнитивният и екологичният модел на хранително поведение.

Развитиен модел на хранително поведение

Развитиеният модел на хранително поведение се базира на теорията за излагането (храна, до която човек има достъп), социалното учене и асоциативно-то учене. При него се набляга на важността на ученето и опита, с фокус върху хранителни предпочитания в детството. Дейвис е една от пионерите в областта (цит. по Ogden, 2007). Резултатите от нейните изследвания генерират теорията, наречена „мъдростта на тялото“, която набляга на вродените предпочитания към здравословни храни на тялото. Дейвис също така заключава, че децата имат вроден регулаторен механизъм и могат сами да избират здравословна диета благодарение на него. Подчертава се фактът, че децата са способни на това само ако е налична здравословна храна, а също така, че хранителните им предпочитания се променят с времето и се модифицират от опита. Тези данни могат да се интерпретират с това, че вродената способност представлява способността на човек да се учи от последиците от храненето и да се учи да свързва дадени храни с последиците за храносмилането и така да контролира хранителния си прием. В рамките на този анализ развитието на хранителните предпочитания може да бъде разбрано чрез понятията за излагане, социално учене и асоциативно учене, които следва да бъдат разгледани поотделно.

При балансираното хранене човек консумира разнообразни храни, като избягва нови храни, което е наречено неophobia. Този модел в специализираната литература е известен под наименованието парадокс на всеядния (пак там). Според изследванията самото излагане на децата на нови храни може да промени техните предпочитания, като резултатите демонстрират директна взаимовръзка между интензитета на излагането и предпочитанието за съответната храна. Установява се, че за значима промяна в предпочитанията са необходими между осем и десет излагания. Регистрира се, че неophobia е по-силна при мъжете в сравнение с жените (и при възрастни, и при деца), което се предава по наследство (Hursti & Sjoden, 1997), минимална е при бебета, които се хранят с твърди храни, но е най-голяма при прохождащи деца, деца в предучилищна възраст и възрастни (Birch, 1999).

Социалното учене се отнася до влиянието на поведението на другите върху собственото поведение и често се нарича още моделиране или учене чрез наблюдение. Едно от първите изследвания в областта изследва ефекта на „социалната сугестия“ върху хранителните поведения на децата. При него децата наблюдават серия ролеви модели, които имат хранителни поведения, различни от техните собствени. Избраните модели са други деца, непознат възрастен и приказан герой. Резултатите демонстрират най-голяма промяна в хранителното поведение на децата, когато моделът е по-голямо дете, приятел или приказан герой. Установява се, че непознатият възрастен не оказва влияние върху хранителните предпочитания на децата (цит. по Ogden, 2007). Отношението на родителите към храната и техните хранителни поведения също

имат централна роля в процеса на социалното учене. Установява се, че когато децата знаят, че са наблюдавани от родителите си, те избират различни храни, за разлика от това, когато не са наблюдавани (Klesges et al., 1991). Също така се регистрира корелация между хранителния прием на майките и децата по отношение на повечето хранителни вещества в предучилищна възраст, което предполага, че родителите трябва да имат по-застъпена роля при промяната на храненето на техните деца (Olivera et al., 1992). Може да се обобщи, че факторите на социалното учене са централни при избора на храна. Те включват значимите други в непосредствената среда и родители, които предоставят нова информация, служат за ролеви модели и илюстрират поведения и отношения, които могат да бъдат наблюдавани и включват в репертоара на собствените модели на хранене.

Асоциативното учене се отнася до влиянието на условни фактори върху поведението. Тези фактори понякога се смятат за подсилващи заедно с оперантното обуславяне. По отношение на моделите на хранително поведение изследванията се съсредоточават върху ефекта на свързването по двойки на аспекти от храненето с аспекти на средата. По-конкретно храната се свързва по двойки с награда, с психологически последиствия и самата тя се използва за награда.

Някои от изследванията се съсредоточават върху ефекта на награждаващите хранителни поведения от типа на „ако си изядеш зеленчуците, ще съм много доволна от теб“. Установява се, че това засилва предпочитанието към дадената храна. Други проучвания на Бирх и колеги изучават влиянието на използването на храната като награда. Резултатите от тези проучвания показват, че приемането на храната се увеличава, когато тя е представена като награда, което предполага, че използването на храната като награда увеличава предпочитанието към същата храна (цит. по Ogden, 2007). Взаимовръзката между храната и наградата е по-сложна, отколкото изглежда на пръв поглед. В едно изследване на децата се предлага техният любим натурален сок като средство да бъдат допуснати да играят в атрактивна зона за игра. Резултатите показват, че използването на сока като средство да се получи награда намалява предпочитанието към сока. Може да се заключи, че въпреки че тези практики работят в краткосрочен план, в дългосрочен план опитите за контрол на родителите може да повлияят негативно върху качеството на хранене на техните деца, като намали предпочитанията им към здравословните храни. Не всички изследователи са съгласни с това заключение. При преглед на литературата, свързана с храната и наградата (Dowey, 1996), се установява, че съществуват методологически различия между изследванията. Прегледът посочва, че тези изследвания трябва да се провеждат в реални житейски ситуации, да измерват резултатите през времето и не само в даден момент от време, трябва да имат ясни инструкции към децата и да измерват реалния хранителен прием и не само заявеното от детето предпочитание.

Теориите в рамките на развитийния модел на хранителното поведение предоставят подробни доказателства за това как се формират хранителните предпочитания в детството. Тази перспектива подчертава ролята на ученето и поставя човек в среда, богата на дразнители. Този анализ също така позволява в умерена степен да се изучи взаимовръзката между учене и физиология. Важно е да се отбележи, че много от изследванията в тази перспектива са проведени в лаборатория като средство за контролирана среда. Въпреки че тази технология позволява да се изключат алтернативни обяснения, степента, до която могат да се генерализират резултатите, в сравнение с по-естествена обстановка, остава неясна. Освен това храната има много по-разнородна природа и значения. Например храната може да означава сила, сексуалност, религия или култура. Тези сложни значения на храната не са разгледани в рамките на развитийния подход.

Когнитивен модел на хранително поведение

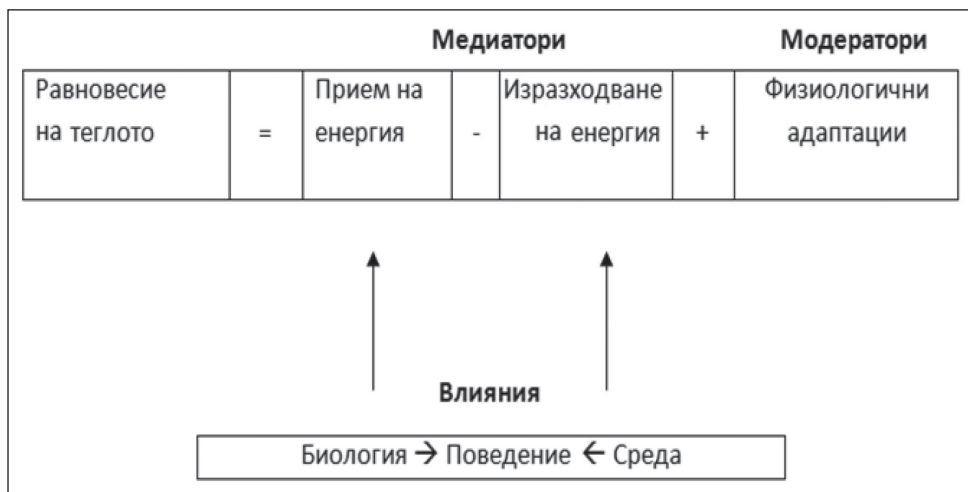
Когнитивният модел се базира на теорията на обмисленото действие и теорията на планираното поведение. Той се фокусира върху когнициите на хората и разглежда степента, до която когнициите могат да предвидят и обяснят поведението. Теорията на обмисленото действие е социално-когнитивен модел, който описва процеса на съчетаване на информацията при вземане на решение за дадено поведение. Заема централно място в дебата в социалната психология за връзката между нагласите и поведението (цит. по Ogden, 2007). Приема се, че лицата, които вземат решение за дадено поведение, имат определени очаквания и убеждения за последствията от предприемането му и свързаните с него социални норми. Най-добрият предиктор на поведението е намерението. Намерението е функция на нагласата към изпълнение на поведението и съотнесена към него субективна норма. Нагласата е оценъчна дименсия, отразяваща цялостното благоприятно или неблагоприятно чувство към поведението. Основана е на набор от убеждения за последствията от поведението, всяко от които е резултат от вероятността на изхода и доколко добър или лош е той. Субективната норма отразява percepцията на лицето за това какво другите искат то да направи и е основана на набор от убеждения за нормите на значимите други и мотивация да се придържа към тях (Morrison, Baker, S. A., Gillmore 2000). Теорията на планираното поведение обогатява теорията за обмисленото действие (цит. по Ogden, 2007) и подчертава главната роля на социалните познания под формата на субективни норми (убежденията на човека за социалния му свят). Включва както убежденията, така и тяхната оценка. Теорията на планираното поведение (ТПП) е разработена от Ажен през 1985 г.

Редица проучвания, които използват социално-когнитивния подход към моделите на хранене се фокусират върху предвиждането на намеренията за консумация на дадени храни. Те проверяват степента, до която когнициите

са свързани с намеренията за консумация на бисквити и пълнозърнест хляб (Sparks et al., 1992), обезмаслено прясно мляко (Raats et al., 1995) и органични зеленчуци (Sparks & Shepherd, 1992). По-голямата част от проучванията показват, че поведенческите намерения не са добър предиктор на поведението, което генерира последващи изследвания за медиаторите между намерение и поведение (Gollwitzer, 1993). Следователно изследванията също така използват теорията за планираното поведение и теорията за обмисленото действие за изучаване на когнитивните предиктори на реалното поведение. Така например изследване, което използва теория за обмисленото действие за предвиждане на приема на мазнини и стига до заключението, че нагласите са по-добър предиктор в сравнение със субективната норма (пак там). По същия начин се регистрира, че нагласите са най-добрият предиктор за консумацията на трапезна сол, редовното хранене в ресторантите за бързо хранене, честотата на консумация на нискомаслено мляко и здравословното хранене, концептуализирано като консумация на големи количества фибри, плодове и зеленчуци и малки количества на мазнина (пак там; Povey et al., 2000). Компонентът социални норми на двете теории не успява да предвиди моделите на хранене.

Екологичен модел за разбиране на моделите на хранително поведение

Екологичният модел акцентира върху влиянието на биологичните, поведенческите и средово медираните фактори върху моделите на хранително поведение. Основни компоненти са приемът на храна (енергия) и изразходването на енергия, модерирани от физиологичната адаптация в периодите на енергиен дисбаланс (Фигура 1).



Фигура 1. Екологична парадигма за разбиране на нездравословните модели на хранително поведение (Ogden, 2007)

Равнището на телесна мазнина се разглежда не като установена точка, която не се променя, а по-скоро като *установяваща се точка*, която зависи от нетните влияния на другите компоненти от модела и която се променя, когато те се променят. Това поставя хранителните поведения в екологичен контекст, който изисква повече от образование и информираност по темите за храненето и рисковите фактори, свързани с него, и изисква единна стратегия, която включва всички свързани с феномена аспекти (цит. по Ogden, 2007).

В екологичния модел равнището на общата енергия се използва като основен медиатор, като в повечето случаи тя е взаимозаменяема с общата енергия от мазнина. Енергията от мазнина е най-важната детерминанта на общия енергиен прием, а за общия енергиен разход най-важната детерминанта е оксидацията на мазнина.

Мазнината, приета от храната е с висока енергийна стойност и с много малко влияние върху потискането на апетита и увеличаването на оксидацията на мазнини (Westrate, 1995). Това прави намаляването на мазнината от храна очевиден избор за намаляване на общия прием на харана (енергиен прием) за третиране и превенция от наднормено тегло и затлъстяване. Намаляването на мазнината от храна без ограничаване на останалия хранителен режим води до умерено отслабване, което е по-ниско от конвенционалната нискокалорийна диета. В дългосрочен план обаче резултатите са близки (Prewitt et al., 1991), а освен това режимът с намалени мазнини е по-лесен за поддържане (Lyon et al., 1995). Недостатъкът на повечето програми за отслабване и адаптирането към здравословни хранителни поведения е, че хората се връщат към предишните си килограми и поведения, което вероятно частично се дължи на физиологичната съпротива срещу загубата на тегло, но най-вече отслабването е ограничено от високото равнище на „установяващата се точка“ на мастните депа при хората, които живеят в обесогенна среда (Prentice et al., 1991). За да се държат мастните депа под тази точка, често се изисква значително усилие, което трудно се поддържа в неподкрепяща среда. На равнище популация нездравословните хранителни поведения надделяват и приемът на мазнина от храната и общият енергиен прием не спадат толкова бързо, колкото енергийният разход (пак там). Резултатът е огромен енергиен дисбаланс, който води до наднормено тегло и затлъстяване.

Интензитетът на физическа активност, необходим за оптимална оксидация на мазнината е спорен. При активности с умерен интензитет, като ходене например, озползотворяването на мазнина е по-високо, но абсолютната утилизация на мазнина става по време на по-интензивни активности като бягане. Така се заключава, че активностите с по-висок интензитет водят до по-висока оксидация на мазнина (Glasser, 1995). Това се отнася до кардиотренирани хора, докато нетренираните утилизират по-малко мазнина на всички равнища на интензитет. В този смисъл интензивните активности, дори да могат да бъдат изпълнени, не би следвало да доведат до по-висока оксидация на

мазнини при нетренираните хора от по-умерена активност, която може да се поддържа за по-дълъг период от време. Хората с наднормено тегло обикновено са нетренирани и следва да им се препоръчва физическа активност с умерен интензитет. Също както при приема на мазнини, ползите на равнище популация е по-вероятно да си проличат от умерено увеличаване на ниско до средно интензивната активност при много хора, отколкото увеличаване на високоинтензивната при малък брой.

Физиологичното приспособяване се отнася до метаболитната и в някои случаи поведенческа промяна, която следва нарушаването на равновесието в енергийния баланс и която минимизира големите флукуации в телесната маса. Например като отговор на негативен енергиен баланс първоначално апетитът може да се увеличи или физическата активност да се намали (Prentice et al., 1991). По този начин със загубата на тегло оксидацията на мазнина и метаболитната честота в покой може да се понижат, докато не се постигне нов енергиен баланс (Liebel et al., 1995). Физиологичното приспособяване може да е по-интензивно при някои хора в резултат от биологични фактори като пол, възраст и генетика (Heitmann et al., 1995).

Биологичните влияния, за които е известно, че повлияват равнището на телесна мазнина, включват възраст, пол, хормонални фактори и генетика, като всички се смятат за неизменими. Идентификацията на ефекта на лептина през 1994 г. дава надежда на учените, че са открили причината за наднорменото тегло и затлъстяването и съответно разработването на успешни лечения за тях. Не се установяват обаче значими ефекти от манипулацията на гена, съдържащ лептина, и се достига до извода, че генетичните влияния върху равнищата телесна мазнина са полигенни (Zhang et al., 1994). Също така се регистрират междуполови различия при мастните депа (Frisch, 1994). Разликите между двата пола стават видими по време на юношеството, достигат пика си при започването на цикъла при момичетата и намаляват с промяната на хормоналните нива след достигане на менопаузата (Rebuffe-Scrive et al., 1994).

Поведенческите фактори, които традиционно се смята, че повлияват възприетия модел на хранително поведение са „мързел“ и „лакомия“, които предполагат потенциал за волеви контрол върху силите, повлияващи телесното тегло. Поведенията са резултат от сложни психологически фактори, които включват навици, емоции, нагласи, убеждения, степен на субективно благополучие и когниции, развити през живота. Биолоичните и средовите фактори също повлияват върху поведението и енергийния баланс. Когнитивните фактори може да имат много малък ефект върху евентуалното поведение, което обяснява ограниченията на образованието при третирането и превенцията на наднормено тегло и затлъстяване. Резултатите и ефектите от останалите поведенчески фактори трябва да бъдат взети предвид и изследвани в детайли, а интервенциите, занимаващи се с тях, трябва да бъдат част от всяка цялостна стратегия (Brownell & Wadden, 1992).

Третата категория – средовите влияния – може най-общо да бъде категоризирана на макро и микросредови влияния. Най-общо макросредата определя разпространението на затлъстяването в популацията, докато микросредата, заедно с биологичните и поведенческите фактори, определя дали даден човек е с наднормено тегло или затлъстяване.

Емоционално хранене – връзка между емоции и поведение

Емоционалното хранене се отнася до практиката да се консумира голямо количество храна, обикновено нездравословна, в отговор на емоции вместо на глад. Приблизително 75% от случаите на преяждане се дължат на емоции (Gibson, 2006). Съществуват различни концепции и обяснения за явлениято емоционално хранене. Изследователите установяват, че влиянието на емоциите върху качеството и количеството на консумираната храна може да бъде обяснено чрез две различни концепции: емоционално-конгруентно хранене срещу емоционално-регулирано хранене (Desmet & Schifferstein, 2008). Емоционално-конгруентното хранене предполага, че положителните емоции повишават мотивацията и удоволствието от храненето, докато негативните ги намаляват. Според емоционално-регулираното хранене, известно също като контролирано от настроението хранене, човек се храни, за да намали неприятни емоции (Desmet & Schifferstein, 2008). Концепцията за емоционалното хранене произлиза от психосоматичните теории, според които хората, които изпитват емоционален глад, не са способни да разграничат глада от психологическото състояние, свързано с негативния афект (Adriaanse et al., 2011). При нормални обстоятелства емоциите стимулират физиологични промени, близки до ситостта, които водят до загуба на апетит. При емоционалното хранене реакцията на негативна емоция е консумация и повечето хора, които консумират храна без да са гладни, го праят в отговор на негативни настроения. От друга страна, храните за успокояване често се консумират с очакването да предизвикат или поддържат приятни и позитивни настроения (Levitan & Davis, 2010). Разграничаването между позитивните и негативни емоции и демографските и хранителни фактори, които произлизат от това, също се изучават. Така например по-вероятно е жените да се водят от негативни емоции, докато мъжете консумират храни за успокояване, за да засилят позитивните (Levitan & Davis, 2010). Също така е установено, че емоционалното хранене по-често се проявява при хранене между основните хранения и по-рядко при основно хранене (Turner et al., 2010). Обръща се внимание и на вида храна, като хората в позитивно настроение по-често предпочитат по-питателна храна като пица, пържола или готвено, докато тези с негативно настроение прибягват до сладко, като сладолед или бисквити (Blackman & Kvaska, 2011).

Емоционалните стресори, които могат да задействат емоционално хранене са различни за различните хора. Най-общите емоционални знаци за хранене

не могат да включват негативни емоции като стрес, депресия, скука, гняв, яд, тревога или ниска самооценка, както и позитивни състояния като щастие. Използването на храната за справяне с емоционалните състояния може да развие нови навици и да доведе до проблеми с теглото и здравето като цяло (Brown et al., 2009).

Един от основните фактори, които влияят директно върху здравето е стресът. Той има значение за избора на храна. Изследване на Гибсън установява, че естествените стресори се свързват с по-висок енергиен прием и прием на мазнини, но само при хора, които редовно ограничават хранителния си прием (Gibson, 2006). Промените в хранителния прием в рамките на различните категории храни показва, че по време на стрес най-често се консумират сладки храни и шоколад в сравнение с всички останали. Плодове, зеленчуци, месо и риба са с непроменена или занижена консумация по време на стрес (Gibson, 2006). Друго проучване установява, че хората покачват с 30% хранителния си прием по време на стрес, което може да доведе промяна в теглото (Macht, 2008). От друга страна, 48% от хората в състояние на стрес намаляват хранителния си прием, което може да доведе до други негативни здравни проблеми (Macht, 2008). Стресът също така влияе върху вида на избраната храна. Хората прибягват до по-висококалорични сладки и мазни храни и намаляват консумацията си на плодове и зеленчуци, когато са под стрес. Жените, които консумират по-сладки и мазни храни при повишено равнище на стрес дори демонстрират в отговор повишени равнища на кортизол (Zellner et al., 2006). Друго проучване също установява доказателства за повишена консумация на храни с високо енергийно съдържание между основните хранения и възприето намаляване на основните хранения и консумацията на зеленчуци (O'Connor et al., 2008). Резултатите показват важността на балансирана диета от нискомаслени храни и включваща пет порции плодове и зеленчуци на ден (пак там).

Друг фактор са депресията и скуката. Изследванията върху връзката между депресията и емоционалното хранене са сравнително малко. Според едно от тях сред младежите в САЩ депресивните симптоми се свързват с бариери, включващи нездравословно хранене и пропускане на хранененията. Единствената значима промяна в храненето включва повишена консумация на сладки газирани напитки сред деца с депресия в училищна възраст (Gibson, 2009). Скуката сама по себе си може да предизвика емоционално хранене, но е подценявана като фактор от изследователите. Едно от малкото проучвания върху скуката и връзката ѝ с храненето е това на Кобал (Koball et al., 2012). При него се изучават емоционалните поведения сред студенти при различни емоционални равнища. Резултатите сочат, че студентите консумират храна в отговор на скука, за разлика от други емоции. Докато това изследване е значителен принос в изучаването на емоционалното хранене и връзката между скуката и консумацията на храна, то са необходими още изследвания, които да затвърдят скуката като релевантна емоция, предхождаща храненето.

Емоциите се класифицират според своята валентност (положителни към отрицателни), степен на възбудимост и интензитет. Има ясни доказателства, че различните степени на валентност, възбудимост и интензитет на емоциите имат различно влияние върху хранителното поведение (Macht, 2008). Гневът е емоция с негативна валентност, висока степен на възбудимост и специфични когнитивни и поведенчески predispositions. При едно изследване изследваните лица със затлъстяване изпитват предизвикана от гняв промяна в равнището си на консумация на вредни храни. Докато предизвиканият гняв не повлиява енергийния прием, тези, които не участват в стратегиите за разсейване на реакцията, демонстрират повишен енергиен прием (Appelhans et al., 2011). Резултатите подкрепят идеята, че тези адаптивни стратегии за отговор на негативни емоции могат да намалят емоционалното хранене като вид механизъм за справяне. За такива адаптивни стратегии могат да бъдат смятани здравословни поведения като спорт, хоби или друга дейност. Необходими са допълнителни изследвания, които да тестват дали различните интересенции могат да намалят емоционалното хранене чрез използването на разсейващи стратегии за отговор (пак там).

Според повечето изследвания негативните емоции предизвикват повишена консумация на храна. Ефектът на позитивните емоции върху хранителната консумация може да зависи от способностите на човек да се въздържа и да контролира хранителното си поведение. Например жени, които демонстрират силно ограничаване при хранителното си поведение, консумират по-малко, когато изпитват положителни емоции. От друга страна, при хората с проблеми в хранителното поведение позитивните емоции са предиктор на епизодите на хранене в дни на преяждане (Turner et al., 2010). Изследване се съсредоточава върху ефектите на позитивните емоции върху хранителния прием в контекста на ограничаващо (на диета) и неограничаващо хранене. Допуска се, че ако позитивните емоции водят до понижена консумация на храна, то този ефект се наблюдава най-вече сред хората, които вече имат изграден ефективен самоконтрол. Участниците в изследването, които са с висока степен на неконтролиран стил на хранене, консумират повече шоколадови бисквити, когато са изложени на положителни емоции, което е обратен резултат в сравнение с контролиращата се група. Откритията подкрепят допускането, че генералната тенденция за отговор на емоционалното хранене е свързана с консумацията на храна индиректно и по-директно свързана с контролиращия или неконтролиращия стил на хранене (Turner et al., 2010).

Резултатите от редица проучвания подкрепят тезата, че емоциите с висока степен на възбудимост и интензитет водят до намаляване на хранителния прием, а тези с нисък до среден интензитет и възбудимост могат да го увеличат. Установява се, че положителните и негативните емоции могат значително да се различават в ефектите си върху храненето. Негативните емоции като гняв, страх и тъга могат да увеличат импулсивното хранене с цел регулация

на емоционалното състояние и консумацията на нездравословни храни, но и да намалят удоволствието от храненето. И обратното, позитивните емоции като радост могат да увеличат изпитването на удоволствие от храната и консумацията на здравословни храни (Macht, 2008).

Емоционално хранене и връзка с епидемията от затлъстяване

Най-ранните изследвания върху емоционалното хранене са опит да се обясни състоянието на хора с наднормено тегло и затлъстяване. Изследователите установяват връзка между възприетия стрес и по-високи равнища на емоционално хранене при хора с наднормено тегло и затлъстяване при тези изследвания. Според психосоматичната теория в състояние на дистрес храната се използва като защитен механизъм, който води до затлъстяване. Затлъстяването произтича от преяждане с цел справяне с негативни емоции и състояния. Хората със затлъстяване отговарят с преяждане на негативни емоции, докато хората с нормално тегло имат по-силен копинг отговор и не преяждат като реакция на емоционален дистрес (Nguyen-Rodriguez et al., 2009). Провеждат се редица изследвания върху отнасянето на емоционалното хранене към телесното тегло, като повечето от тях разглеждат негативните емоции и сравняват хора със затлъстяване и такива с нормално тегло (Geliebter & Aversa, 2003). Целта е да се установят както позитивните, така и негативните емоции при хора с поднормено, нормално и наднормено тегло. Според резултатите хората с наднормено тегло консумират повече храна, когато изпитват негативни емоции или ситуации в сравнение с тези с нормално и поднормено тегло. При положителните ситуации и емоции хората с поднормено и нормално тегло докладват, че консумират повече храна, за разлика от тези с наднормено тегло. Резултатите показват, че мъжете се хранят значително повече от жените при положителни ситуации (по време на хоби, влюбване, при положителни новини), но не и при положителни емоции (увереност, щастие, отпускане, ентузиазъм и др.). При жените с поднормено тегло се наблюдава по-силно изразено недохранване за разлика от мъжете в негативни ситуации, но не и при негативни емоции (тъга, скука, гняв, фрустрация, загриженост, умора, депресия, страх, стрес и др.) (Geliebter & Aversa, 2003). От тези резултати може да се направи заключението, че емоционалното хранене вследствие на негативни емоции и ситуации може да допринесе за покачване на теглото при хора с наднормено тегло и понижаване на теглото при такива с поднормено тегло.

Пропускане на хранения като модел на хранително поведение

По-голямата част от проучванията върху ефекта на пропускане на хранене върху здравето и благополучието са свързани със закуската. Съществуващите изследвания върху закуската демонстрират редица ползи от редовната

и консумация. В специализираната литература съществува доказателство, че хората, които редовно консумират закуска, имат по-нисък индекс телесна маса, по-добро академично представяне и по-добри хранителни профили в сравнение с други, които пропускат първото ядене за деня (Rampersaud et al., 2005). Въпреки че не всички изследвания дават последователни резултати, особено що се отнася до индекса телесна маса (Rampersaud et al., 2005), като цяло съществува консенсус, че непропускането на първото ядене за деня е неизменна част от здравословния модел на хранене и начин на живот сред деца и възрастни. До този момент са предложени няколко фактора, които могат да имат влияние върху модела на хранително поведение за пропускане на основно хранене. Също така са идентифицирани и няколко средови фактора, които повлияват този избор.

Като обичайни причини за пропускане на закуската най-често са липсата на време, липса на глад или диета за отслабване (Shaw, 1998). Важен фактор за пропускане на храненията сред подрастващите е влиянието на родителите. Установява се, че децата с родители, които пропускат закуската, имат по-висок индекс телесна маса (ИТМ) (Keski-Rahkonen et al., 2003). Също така се регистрира, че присъствието на родителите по време на вечеря корелира с понижен риск от пропускане на закуската и децата на родители, които взимат за тях решение с какво да се хранят, сравнително по-рядко пропускат закуска. Автономията е значителен рисков фактор за пропускане на закуската: младешите, които сами решават с какво да се хранят, са с 25% по-висока вероятност да пропускат закуската си (Videon & Manning, 2003). Момчетата по-лесно се повлияват от семейната среда, за разлика от момчетата, като се предполага, че влиянията на средата при тях са по-силни от генетичните фактори. Нарушения при моделите на хранене на семейството може да предизвика модел на поведение на пропускане на закуската и при двата пола (Keski-Rahkonen et al., 2004). Близко по тематика изследване установява, че сплотеността на семейството се свързва с по-висока честота на консумация на закуска, което също предполага една по-сложна връзка между семейната среда и консумацията на закуска и не толкова директна връзка (Franko et al., 2008). Подробен и систематичен преглед на семейните корелати на непропускането на закуската установява, че моделите на хранене на родителите корелират както със здравословните, така и с нездравословните модели на хранене на децата (Pearson et al., 2009).

При много изследвания непропускането на закуска се свързва с диети, загриженост за теглото и незадоволеност от собственото тяло (Barker et al., 2000; Rampersaud et al., 2005), което предполага, че хората умишлено пропускат закуската с цел редукция на дневния калориен прием. Така, хората, които възприемат теглото си като прекалено високо или са загрижени за него, е по-вероятно да пропускат закуската като основно хранене за деня. Изследване, което използва ретроспективни спомени за моделите на хранене от детството, установява, че участниците, които редовно консумират закуска през детство-

во и ранните си младежки години, са със значително по-малка вероятност за развитие на хранително разстройство и по-специално булимия нервоза или друго неспецифично хранително разстройство (Fernandez-Aranda et al., 2007). Трябва да се отбележи, че тези резултати се получават чрез използването на новоразработен инструмент, който се базира на припомняне на ранни хранителни модели и предстои да бъдат репликирани чрез лонгитюдни изследвания. Според други изследователи (Keski-Rahkonen et al., 2004) свързаното с диета пропускане на основно хранене се намира в лекия край на континуума между леките и клинично тежките хранителни разстройства.

Личностни черти и връзка с моделите на хранително поведение

Изследването на личностните черти дава възможност за регистриране на потенциални връзки между различни видове личности и различните модели на хранително поведение, както и потенциална предразположеност към нездравословни хранителни тенденции.

При изследване на личностните черти акцентът е върху модела на „големите пет“ (Big Five). Това е общоприета класификация на личностни черти, утвърдена в резултат от множеството изследвания в сферата на психологията на личността в продължение на десетилетия. Дименсиите на модела са извлечени чрез анализи на понятията, използвани от хората във всекидневния им език. „Големите пет“ интегрират различните системи, изучаващи личността в обща рамка. Класификацията произлиза от лексикалния подход, който започва с изследователи като Л. Клейгс, Ф. Баумгартен, Г. Олпорт и Х. Одберт (цит. по John & Srivastava, 1999).

Въз основа на постигнатото от всички концепции, развити в сферата на личностните черти, П. Коста и Р. Маккрий представят един от най-широко използваните модели на изследване на характеристиките на личността (NEOPI-R) (Goldberg, 1999). В него са заложили три основни личностни измерения – екстраверсия, невротизъм и откритост към нов опит, както и по-късно добавените – сътрудничество и целенасоченост. „Големите пет“ е наименованието, което носи смисъла на голямата обхватност на пет фактора, което е възможно най-обобщено описание на личността. Всеки от факторите съдържа множество по-конкретни характеристики.

Адекватността на „големите пет“ на различни езици и в различни култури е изключително важна, за да може да се приеме тази класификация за валидна. Допускането за наличие на универсални културни разбирания по отношение на описание на индивидуалните характеристики и различия е в основата на стремежа към прилагане на „големите пет“ в различни култури и на различни езици.

Всеки от петте фактора има по-описателно обяснение, тъй като самото наименование не може да предаде напълно смисъла. Екстраверсията се свърз-

ва с енергично отношение, общителност, самоувереност, активност, позитивна емоционалност. Сътрудничеството (насочеността към другите) се изразява в просоциална насоченост, алтруизъм, доверие, скромност, загриженост. Целенасочеността се разбира като социално приетия контрол над импулса, свързан с постигането на цели, който може да се онагледи с мислене преди действие, отлагане на наградата, съобразяване с нормите и правилата, планиране, подреждане по приоритети. Невротизмът е в контраст с емоционалната стабилност и се свързва с негативна емоционалност – тревожност, притеснения, тъга, напрежение. Откритост към нов опит се противопоставя на ограниченост и изразява дълбочината, богатството и сложността на вътрешния и външния живот на човека (John & Srivastava, 1999). Най-висока надеждност и валидност петте фактора имат сред германските езици. Петият фактор, целенасоченост, е проблемен и има най-слаба възпроизводимост. В някои езици се свързва предимно с интелект или въображение (Saucier & Goldberg, 1996), а в други – с неконвенционалност, откритост към нов опит (цит. по Costa & McCrae, 1997). Факторът сътрудничество също е проблемен, тъй като той включва в себе си характеристики, за които наименованието му не създава пълноценна представа, като например любов и съчувствие.

„Големите пет“ е доминиращият модел в психологията на личността, но също така се използва и в клиничната психология (например при злоупотреба с вещества и антисоциално поведение). Все по-явна е връзката, която някои изследователи намират между психологията на личността и клиничната психология, при която патологията се обяснява чрез моделите на здравата личност. Крайностите по отношение на всяко от петте личностни измерения в различни комбинации са в основата на личностните разстройства (цит. по Donnellan et al., 2006). Тези изводи са в основата на решението за използване на модела за установяване на взаимовръзки с интернет зависимостта и киберхондрията.

Един от основните недостатъци на повечето инструменти, измерващи личностните черти, е големият брой айтеми, които ги съставят. Това е и причината изследователите да се стремят да създават и кратки версии на личностните въпросници. Съществени изисквания при създаването на съкратени варианти на по-големи методики с цел задържане на вниманието и концентрацията на участниците са тестовете за надеждност и валидност и извеждането на заключения за възможността получените резултати да се обобщят за независими извадки. М. Донелан и колеги (Donnellan et al., 2006) съставят нова съкратена версия на „Големите пет“ (Mini-IPIP), която се състои от 20 айтема със задоволителна надеждност. А. Купър, Л. Смайли и П. Кор (Cooper et al., 2010) тестват факторната структура на Mini-IPIP. Изследването им дава основание да се потвърди приемливата надеждност на инструмента и ялната факторна структура на въпросника.

Ограничените изследвания на моделите за хранителни поведения и личностните характеристики обикновено изтъкват връзката между високите рав-

нища на невротизъм и поднорменото тегло и хранителни разстройства като анорексия невроза (Heaven et al., 2001; Goldberg et al., 2002). Високите равнища на невротизъм също така се свързват с емоционалното хранене (Heaven et al., 2001). Подобна е връзката на ниските равнища на целенасоченост с емоционалното хранене (Elfhag & Morey, 2008). Установява се, че ниското равнище на целенасоченост е основният фактор за хранене вследствие на негативни емоции и в отговор на външни стимули. В този смисъл се допуска, че потискането на храненето и трудностите при контрол на собственото поведение са основни аспекти на негативните модели на хранене.

2. ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЗАИМОВРЪЗКИТЕ МЕЖДУ МОДЕЛИТЕ НА ХРАНЕНОЕ С ЛИЧНОСТНИТЕ ЧЕРТИ И БЛАГОПОЛУЧИЕТО

Целта на настоящото изследване е да се проучи дали и в каква степен моделите на хранително поведение оказват влияние върху благополучието. Изследват се влиянието и взаимовръзките между различните модели на хранително поведение, нагласи към храненето, различни аспекти на благополучието и личностни черти.

Във връзка с формулираната цел са поставени следните задачи:

1. Да се установят различните типове хранително поведение и техните характеристики сред респондентите, както и на субективно и психологическо благополучие;

2. Да се регистрира диференциращата роля на демографските фактори върху моделите на хранително поведение и техните характеристики, както и на субективно и психологическо благополучие;

3. Да се провери степента на взаимосвързаност между моделите на хранително поведение, от една страна, и субективно, психологическо и евидемно благополучие и личностни характеристики, от друга страна;

4. Да се проследят ефектите на личностните характеристики върху моделите на хранително поведение;

6. Да се провери факторната структура на въпросника, който се прилагат за първи път в български социокултурен контекст – Въпросник за моделите на хранително поведение (ЕВРQ).

Изходното ни хипотетично допускане се състои в това, че изследваните конструкти – модели на хранително поведение, нагласи към храненето и благополучие, са взаимосвързани. В съответствие с тази обща хипотеза се очакват корелационни връзки между изследваните феномени. Предпоства се влиянието на личностните характеристики върху изследваните модели на хранително поведение. Очаква се, че личностните характеристики, както и хранителните модели ще влияят върху преживяването благополучие. Така общата

изследователска хипотеза е, че между отрицателните модели на хранително поведение и благополучието съществува обратнопропорционална връзка. На тази основа допускаме, че респондентите, склонни към отрицателни модели на хранително поведение, преживяват по-ниски равнища на благополучие.

На базата на поставени задачи са издигнати следните хипотези:

Хипотеза 1: Очакваме, че демографските признаци ще имат диференцираща роля върху изследваните феномени.

Хипотеза 2: Допускаме, че отрицателните модели на хранително поведение ще се свързват с по-ниски равнища на благополучие, ниска самооценка, както и с по-високо равнище на невротизъм.

Хипотеза 3: Очакваме, че личностните характеристики ще са предпоставки за преобладаващите модели на хранително поведение.

Методика и процедура

Методиката е съставена от четири въпросника.

Въпросник за модели на хранително поведение (EBPQ) на Уилямс и Кристенсен (Williams & Christensen, 2010). Той включва шест скали, които описват основни модели на хранително поведение. Въпросникът е широко разпространен и използван метод за самооценка, който оценява съвременните хранителни модели на поведение. Той съдържа 51 твърдения, разпределени в шест подскали. Скалата за оценка е пет – тип лъкърт, която варира от „1= никога“ до „5 = много често“. Подскалите са както следва: нискомаслено хранене, консумация на нездравословни храни, емоционално хранене, планиране на храненето, пропускане на хранения и културно обусловени хранителни поведения.

Скала за удовлетвореност от живота (SWLS) на У. Павот и Е. Динър (Pavot & Diener, 1993) е инструмент за измерване на аспекта удовлетвореност на субективното благополучие. Тя е съставена от 5 айтема, отразяващи удовлетвореността от начина, по който човек живее живота си и от това какъв е. В настоящото изследване е използвана петстепенна Ликъртова скала, която варира от „1 – изобщо не съм съгласен“ до „5 – напълно съм съгласен“. Скалата е адаптирана и стандартизирана за български социокултурен контекст и демонстрира много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,805$) и корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,475$ до $R=0,697$ (Иванова, 2013).

Въпросник за евдемонично благополучие (QEWB), съставен от А. Уотърман и колеги (Waterman et al., 2010). Инструментът измерва субективните и обективните елементи на евдемоничното благополучие със скала за оценка на твърденията, която варира от „1 – изобщо не съм съгласен“ до „5 – напълно съм съгласен“. При проверяване на надеждността на фактора се установява, че той има много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,822$) и корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,024$ до $R=0,552$ (Иванова, 2013).

Кратка версия на Въпросник за измерване на личностните черти от Голямата петорка (BFI-10) на Рамщед и Джон (Rammstedt & John, 2007). Той съдържа пет скали, измерващи екстраверсия, сътрудничество, целенасоченост, невротизъм и откритост към нов опит.

В края на методиката са включени въпроси за демографски данни на изследваните лица, които се отнасят до техния пол, възраст, образование, семейно положение, местоживеене и заетост. Поради естеството на изследването са включени и въпроси, отнасящи се по-тясно до моделите на хранително поведение, свързани с ръста и теглото, които са необходими за изчисляване на индекса телесна маса, както и два въпроса за честотата на физическа активност седмично и дневно.

Изследвани лица

Изследването е проведено в началото на 2015 г., като включва 101 изследвани лица, 70 от които жени и 31 мъже. Средната възраст на изследваните лица от извадката е 24 години ($\bar{x}=23,71$; $Sd=6,67$). За целите на изследването респондентите са групирани в две възрастови групи: 16–21 г. ($n=52$) и 22–50 г. ($n=49$).

Преобладават изследваните лица със средно образование ($n=61$), следвани от бакалаврите ($n=22$). Най-малко са респондентите със средно специално образование ($n=8$) и тези с магистърско образование ($n=9$). За целите на изследването респондентите са разделени на две групи според образователната си степен: средно и средно специално образование и с висше образование.

По отношение на семейния статус разпределението е следното. В групата на необвързаните изследвани лица са категоризирани лицата, които се самоопределят като „несемейни“, докато в групата на обвързаните са разпределени респондентите, които се самоопределят или като „женен/омъжена“ или „живеещи с партньор на семейни начала“. В извадката преобладават необвързаните изследвани лица ($n=81$), докато от обвързаните са само 16 души.

В зависимост от местоживеенето се установява, че две трети от респондентите живеят в София ($n=68$), а останалите в провинцията ($n=32$). Болшинството от изследвани лица не работят към момента ($n=60$; 59%), а работещите са 39,6% ($n=40$).

По-голямата част от изследваните лица дават отговор на въпросите за ръста и теглото си ($n=96$), което позволява изчисляването на техния индивидуален индекс телесна маса. Средната стойност на индекса телесна маса на извадката е 22 ($\bar{x}=21,70$; $Sd=4,59$). За целите на сравнителните анализи индексът телесна маса се категоризира в три категории: поднормено тегло (ИТМ < 18,5), нормално тегло (ИТМ 18,5–25) и наднормено тегло (ИТМ 25–29,9). По-голямата част от извадката попада в групата с нормално тегло ($n=56$), кое-

то представлява 58,3% от общата извадка. Респондентите в останалите две групи са еднакво разпределени – 19,8% за поднормената група и 19,8% за наднормената група.

На въпроса „Колко често спортувате?“ общо 100 изследвани лица дават отговор, а на въпроса „В случай, че спортувате, колко обикновено продължава една ваша тренировка/активност?“ – общо 90. По-голямата част от изследваните лица заявяват (n=45), че спортуват 1–2 пъти в седмицата, само четири от тях – че спортуват всеки ден. Приблизително поравно са разпределени респондентите, които никога не спортуват (n=25) и тези, които спортуват 3–4 пъти в седмицата (n=26). От спортуващите най-голям е процентът на респондентите, които спортуват по един час (n=38; 37,6%), следвани от тези, които спортуват над един час (n=26; 25,7%). Най-малко са изследваните лица, които спортуват под 20 минути (n=6; 5,9%), следвани от спортуващите между 20 и 30 минути (n=20; 19,8%).

3. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Вариации в моделите на хранително поведение

За описание на скалите за различните модели на хранително поведение са използвани методите на описателната статистика. Данните са представени в Таблица 1.

Таблица 1. Обобщени резултати за моделите на хранително поведение по средни стойности

	<i>Брой ИЛ</i>	<i>Средна стойност (x)</i>	<i>Стандартно отклонение (SD)</i>
Планиране на храненето	95	2,77	0,49
Културно обусловени модели на хранене	98	2,68	0,62
Консумация на нездравословни храни	97	2,62	0,61
Емоционално хранене	96	2,52	0,82
Нискомаслено хранене	96	2,41	0,77
Пропускане на хранения	97	2,41	0,68

Скалата за планиране на храненето се състои от 6 въпроса от типа на „Отделям време да планирам храненето си за следващата седмица“ и „Нося списък за пазаруване в супермаркета“ (Таблица 1). По тази скала изследваните лица получават най-високи средни стойности, което показва завишена тенденция да се планира хранителното поведение сред извадката.

Скалата, оценяваща културно обусловените хранителни поведения, се състои от 9 въпроса от типа на „Купувам храни от автомати (вендинг машини)“, „Купувам месо всеки път когато пазарувам от супермаркета“, Прекалявам с яденето на религиозни празници“ и „В неделя ям повече от нормалното на обяд или на вечеря със семейството си“. Скалата измерва консумацията на различните видове месо, включително сухи меса, като луканки, суджуци, филета и др. са традиционни елементи от трапезата на българите, което обяснява високите средни стойности по скалата. Скалата е ранжирана на второ място по средни стойности, което показва средна към завишена тенденция при културно обусловените хранителни поведения на респондентите (Таблица 1).

Скалата за консумация на нездравословни храни се състои от 11 въпроса от типа на „Редовно ям храни от типа на вафли, чипс, пуканки, солети бисквити и др.“, „Ям бисквити, десерти или сладолед вместо вечеря“ и „Обичам да ям сладко“. Така получените резултати са последователни с данните, представени в прегледа на литературата, а именно преобладаването на нездравословни хранителни модели сред населението в България. Завишените тенденции към консумация на нездравословни храни са в основата на редица епидемиологични заболявания като сърдечно-съдови заболявания, наднормено тегло и затлъстяване, диабет тип II и др. Скалата е поставена на трето място от респондентите, което показва средна към висока тенденция при консумацията на нездравословни храни (Таблица 1).

Емоционалното хранене е представено от скала с осем въпроса от типа на „Емоциите ми влияят върху това какво и колко ям“, „Ям за успокоение“ и „Ям когарто съм разстроен“. Средната стойност на скалата е $X=2,52$, а стандартното отклонение – $SD=0,82$, което предполага, че по-голямата част от изследваните клонят към средни стойности по отношение на емоционалното хранене (виж Таблица 1). Средните стойности на скалата за емоционално хранене показват, че то не е преобладаващ модел на хранително поведение сред респондентите.

С еднакви средни стойности на последно място респондентите поставят скалата за *нискомаслено хранене* ($X=2,41$; $SD=0,77$) и скалата за *пропускане на храненията* ($X=2,41$; $SD=0,68$) (Таблица 1). Въпросите в скалата за нискомаслено хранене са от типа на „Използвам нискомаслени хранителни продукти“, „От време на време ям безмесни ястия, защото смятам, че е по-здравословно“ и „Намалявам мазнините в рецептите, като замествам съставки и ограничавам порциите си“. Скалата за пропускане на хранения се състои от седем въпроса от типа на „Рядко закузвам“, „Когато съм разстроен, съм склонен да спра да ям“ и „Ако изям по-обилен обяд от обикновено, съм склонен да пропусна вечерята“. Така получените резултати предполагат, че по-голямата част от изследваните лица не проявяват поведения, свързани с нискомасления тип хранене, както и че по-скоро рядко практикуват поведение, свързано с пропускане на основните хранения.

За проверка на значимите различия според демографски признаци в отделните скали за моделите на хранително поведение е приложен еднофакторен дисперсионен анализ на данните (виж Таблица 2).

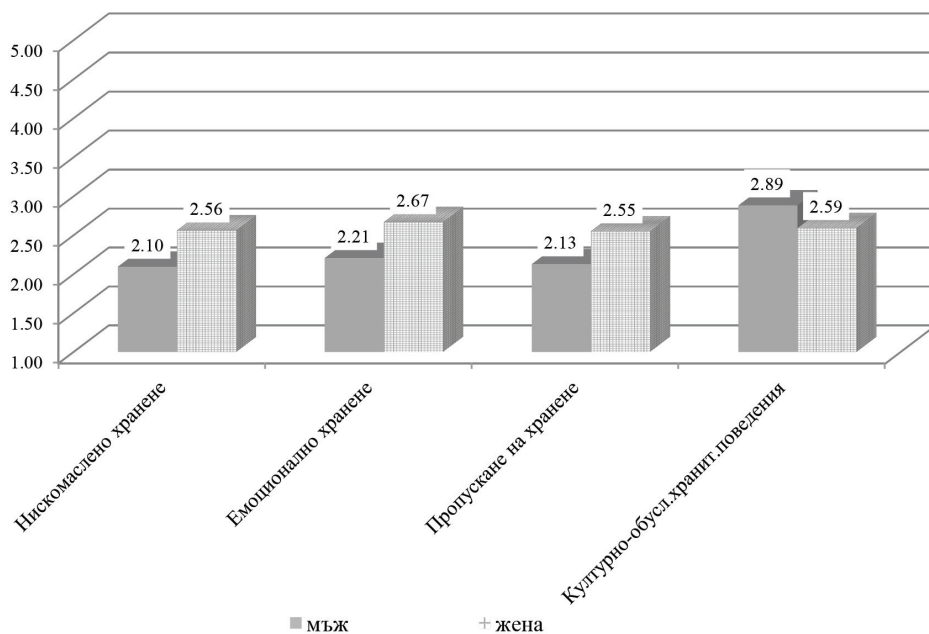
Установява се, че полът диференцира значимо четири от скалите за моделите на хранително поведение: *нискомаслено хранене* ($F_{(1,93)} = 8,03$; $p < 0,01$); *емоционално хранене* ($F_{(1,95)} = 6,92$; $p < 0,01$); *пропускане на храненията* ($F_{(1,94)} = 8,37$; $p < 0,01$) и скалата за *културно обусловени модели на хранене* ($F_{(1,95)} = 4,69$; $p < 0,05$).

Таблица 2. Значими различия в моделите на хранително поведение в зависимост от демографските признаци

Източник на вариация	Пол		Семеен статус		Спорт (седмично)		Спорт (часове)		Заетост	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Променливи										
Нискомаслено хранене	8,030	0,006	0,108	0,743	5,768	0,004	3,266	0,043	0,000	1,000
Консумация на нездравословни храни	0,085	0,771	5,926	0,017	0,465	0,629	3,537	0,033	2,295	0,133
Емоционално хранене	6,925	0,010	1,197	0,277	2,578	0,081	2,275	0,109	5,455	0,022
Планиране на храненето	2,697	0,104	3,462	0,066	1,118	0,331	,986	0,377	0,114	0,736
Пропускане на хранене	8,370	0,005	1,453	0,231	1,030	0,361	4,938	0,009	0,003	0,953
Културно обусловени хранителни поведения	4,697	0,033	0,714	0,400	0,624	0,538	1,867	0,161	0,305	0,582

При три от скалите – нискомаслено хранене, емоционално хранене и пропускане на хранения, се проявяват подобни тенденции – стойностите на жените са по-високи от стойностите на мъжете.

Вероятната причина за преобладаването на нискомаслено хранене и пропускане на храненията сред жените е честото придържане към диети с цел отслабване. По-високата информираност сред жените по отношение състава на храните също може да обясни техния избор на нискомаслени храни и хранителни продукти. Жените също така са по-емоционални от мъжете, което вероятно води до по-голямата значимост на емоционалния тип хранително поведение.



Фигура 2. Значими различия в моделите на хранително поведение съобразно пола на респондентите

При скалата за културно обусловени модели на хранително поведение се проявява обратната тенденция – мъжете имат по-високи стойности ($x=2,88$; $Sd=0,56$) от жените ($x=2,59$; $Sd=0,63$). Данните са представени на Фигура 2. Вероятното обяснение на тези резултати може да се свърже с факта, че мъжете традиционно консумират по-често и в по-големи количества месо, за разлика от жените, поради своята генетика и енергийни потребности (Dovey, 2010).

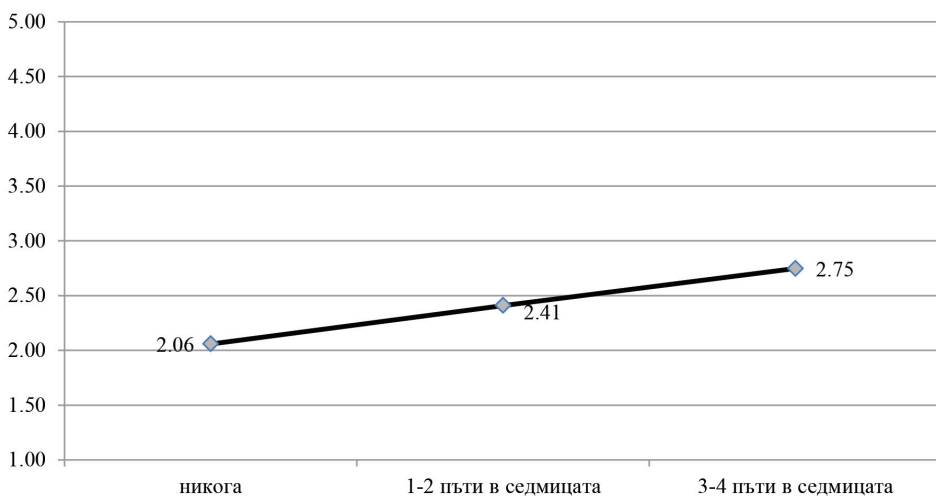
Семейният статус диференцира значимо само една от скалите – *консумация на нездравословни храни* ($F_{(1,93)} = 5,92$; $p<0,05$). Установява се, че несемейните респонденти ($x=2,71$; $Sd=0,59$) имат по-високи резултати, за разлика от семейните ($x=2,31$; $Sd=0,58$). Данните са съпоставими с данни от други изследвания в областта и могат да бъдат обяснени с по-рутинния и организиран начин на живот на семейните двойки, който им позволява да прилагат в по-голяма степен здравословни модели на хранене (Dovey, 2010).

Физическата активност като активност седмично също диференцира значимо само една от скалите на моделите на хранително поведение: *нискомаслено хранене* ($F_{(2,92)} = 5,75$; $p<0,01$). По отношение на честотата на спортуване се установява, че повишаването ѝ води до увеличаване на честотата на нискомаслен тип хранително поведение. Респондентите, които спортуват 3–4 пъти в седмицата, значително по-често прилагат ниско-

маслен модел на хранително поведение във всекидневнието си ($x=2,74$; $Sd=0,81$), за разлика от тези, които спортуват 1–2 пъти в седмицата ($x=2,40$; $Sd=0,68$) и тези, които никога не спортуват ($x=2,05$; $Sd=0,76$). Резултатите са представени на Фигура 3. Така представената тенденция онагледява по-високата информираност на респондентите, които са по-често ангажирани със спорт, по отношение на ползите на нискомасления тип хранене. Също така резултатите от физическата активност са тясно свързани с начина на хранене, което налага на спортуващия необходимостта да се информира и прилага принципите на здравословно хранене, което може да доведе до по-високи спортни резултати.

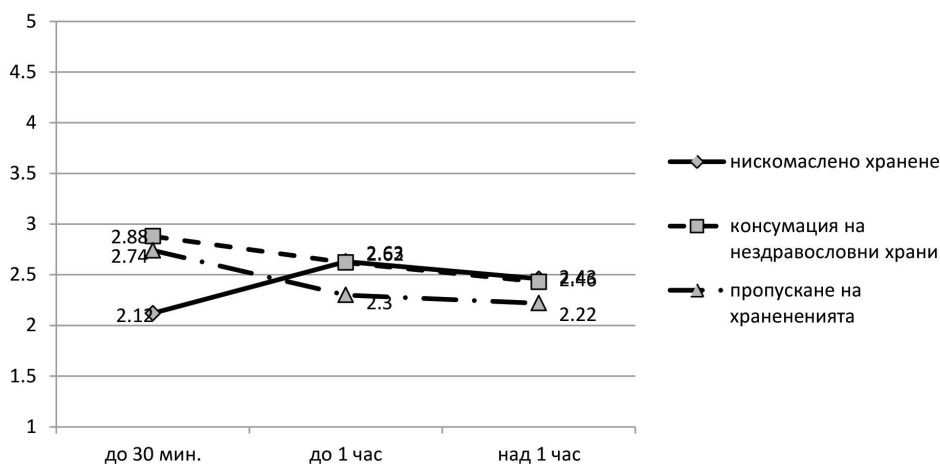
Продължителността на физическата активност в часове диференцира значимо три от скалите: *нискомаслено хранене* ($F_{(2,82)} = 3,26$; $p<0,05$); *консумация на нездравословни храни* ($F_{(2,85)} = 3,53$; $p<0,05$) и *пропускане на храненията* ($F_{(2,84)} = 4,93$; $p<0,01$). Данните са представени в Таблица 2.

Регистрира се, че хората, които спортуват до един час на тренировка, имат значително по-високи резултати ($x=2,63$; $Sd=0,75$) по скалата за нискомаслено хранене, за разлика от тези, които спортуват до 30 минути ($x=2,12$; $Sd=0,73$) и над 1 час на тренировка ($x=2,46$; $Sd=0,81$).



Фигура 3. Различия в нискомасления тип хранене според седмичното спортуване

Повишаването на тренировките дневно води до намаляване на нездравословните храни. Подобна тенденция се установява и за модела пропускане на храненията. Противоположни са данните за типа нискомаслено хранене. Резултатите са обобщени на Фигура 4.



Фигура 4. Вариации в моделите на хранително поведение според часовете физическа активност

Заетостта е значим фактор за емоционалното хранене ($F_{(1,95)} = 5,45$; $p < 0,05$). Установява се, че изследваните лица, които към момента на изследването не работят, имат по-високи резултати ($x=2,68$; $Sd=0,82$), за разлика от работещите ($x=2,28$; $Sd=0,77$). Данните са представени в Таблица 2.

От получените резултати може да се обобщи, че най-вариативна е скалата нискомаслено хранене, следвана от скалите консумация на нездравословни храни и пропускане на храненията. Относително най-стабилна е скалата планиране на храненето. Най-много са значимите различия според пола и продължителността на спортуване на тренировка. Възрастта, образованието, индексът телесна маса, местоживеенето и заетостта не диференцират значимо моделите на хранително поведение.

Взаимовръзки между изследваните феномени

За целите на изследването и установяване на значими взаимовръзки е проведен корелационен анализ на данните.

Корелационният анализ между моделите на хранително поведение и личностните черти установява статистически значима положителна корелация между нискомасления хранителен модел и невротизма като личностна черта ($r=0,23$; $p=0,023$). Друга статистически значима, но отрицателна взаимовръзка е между емоционалния тип хранително поведение и целенасочеността като личностна черта ($r=-0,22$; $p=0,022$). И двете установени корелационни връзки са слабо изразени. Данните са представени в Таблица 3.

Таблица 3. Значими взаимовръзка между моделите на хранително поведение и личностните черти

<i>Променливи</i>	Екстравер- сия	Сътрудни- чество	Целенасо- ченост	Невротич- изъм	Отвореност към нов опит
Нискомаслено хранене	0,136	-0,053	0,178	0,233*	-0,099
Консумация на нездр. храни	0,035	0,082	-0,146	-0,074	0,100
Емоционално хранене	-0,009	0,056	-0,224*	0,055	0,109
Планиране на храненето	-0,079	0,001	-0,018	0,026	-0,114
Пропускане на хранене	-0,128	0,077	-0,192	0,070	-0,062
Културно обусло- вено хр. поведе- ние	0,120	0,167	-0,198	-0,167	-0,127

* $p < 0,05$

От проведения корелационен анализ на данните не се установяват статистически значими взаимовръзки между скалите за благополучие и моделите на хранително поведение. Единствената статистически значима взаимовръзка е между културно обусловените модели на хранене и един от айтемите от скалата за собствената оценка за щастие – „В сравнение с по-голямата част от връстниците си, смятам, че съм по-щастлив“ ($r=0,22$; $p=0,02$). Респондентите, които по-често проявяват културно обусловени хранителни модели, се смятат за по-щастливи от връстниците си. Установената корелациона връзка е слабо изразена.

Структурна организация на моделите на хранително поведение

За проверка на структурната организация на въпросника за моделите на хранително поведение е приложен класически факторен анализ по метода на главните компоненти и варимакс ротация с предварително зададен брой шест фактора и критерии за интерпретация на факторните тегла по-големи от 0,30. Шестте фактора обясняват 48% от вариацията, което показва добра структурна валидност. Твърденията се разпределят към фактора, по който имат най-високо факторно тегло. В Таблица 4 са представени резултатите от факторния анализ със стойностите на факторните тегла на всеки айтем по-големи от 0,30, процентът на обяснена вариация за всеки фактор и надеждността на факторите.

Първият фактор обяснява най-голям процент от вариацията (18,15%). Коэффициентът на надеждност на скалата за нискомаслено хранене е много висок ($\alpha=0,85$), а корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,178$ до $R=0,765$. В него с високи факторни тегла се обединяват общо единадесет твърдения. Получените резултати напълно съвпадат с оригиналните данни, което показва, че този фактор е най-смислово обособен, като се отнася до характеристиките за нискомасленото хранене хранителни поведения.

Таблица 4. Ротирана факторна матрица на въпросника за моделите на хранително поведение

	Фактори					
	1	2	3	4	5	6
Твърдение 30 – нискомаслено хранене	0,823					
Твърдение 40 – нискомаслено хранене	0,794					
Твърдение 04 – нискомаслено хранене	0,754					
Твърдение 12 – нискомаслено хранене	0,681					
Твърдение 46 – нискомаслено хранене	0,661					
Твърдение 06 – нискомаслено хранене	0,659					
Твърдение 03 – нискомаслено хранене	0,653					
Твърдение 50 – нискомаслено хранене	0,550					
Твърдение 08 – планиране напред	0,499					
Твърдение 07 – нискомаслено хранене	0,474					
Твърдение 23 – нискомаслено хранене	0,307					
Твърдение 39 – културно обуслов. х.м.		0,697				
Твърдение 22 – нездравословни храни		0,663				
Твърдение 17 – емоционално хранене		0,620				
Твърдение 47 – нездравословни храни		0,609				
Твърдение 42 – нездравословни храни		0,588				
Твърдение 11 – нездравословни храни		0,584				
Твърдение 13 – нездравословни храни		0,553				
Твърдение 31 – нездравословни храни		0,529				
Твърдение 09 – емоционално хранене		0,455				
Твърдение 14 – нездравословни храни		0,431				
Твърдение 21 – планиране напред		0,394				
Твърдение 41 – нездравословни храни		0,389				
Твърдение 10 – емоционално хранене			0,811			
Твърдение 20 – емоционално хранене			0,726			

Твърдение 15 – емоционално хранене			0,707			
Твърдение 02 – емоционално хранене			0,702			
Твърдение 29 – културно обуслов. х.м.			0,541			
Твърдение 28 – емоционално хранене			0,513			
Твърдение 35 – културно обуслов. х.м.			0,332			
Твърдение 37 – пропускане на хран.				0,630		
Твърдение 26 – пропускане на хран.				0,620		
Твърдение 36 – пропускане на хран.				0,541		
Твърдение 38 – пропускане на хран.				0,532		
Твърдение 18 – пропускане на хран.				0,465		
Твърдение 24 – пропускане на хран.				0,426		
Твърдение 49 – пропускане на хран.				0,424		
Твърдение 05 – културно обуслов. х.м.				0,349		
Твърдение 32 – културно обуслов. х.м.					0,739	
Твърдение 16 – културно обуслов. х.м.					0,698	
Твърдение 34 – културно обуслов. х.м.					0,574	
Твърдение 33 – емоционално хранене					0,561	
Твърдение 01 – културно обуслов. х.м.					0,499	
Твърдение 19 – нискомаслено хранене	0,374				-0,437	
Твърдение 25 – културно обуслов. х.м.					0,411	
Твърдение 48 – планиране напред					-0,304	
Твърдение 45 – планиране напред						0,794
Твърдение 44 – нездравословни храни						0,653
Твърдение 27 – планиране напред						-0,567
Твърдение 43 – нездравословни храни		0,349				0,562
Твърдение 51 – планиране напред		0,374				0,375
Процент на обяснена вариация	18,15	10,13	5,85	5,60	4,61	4,38
Коефициент на Кронбах (α)	0,85	0,85	0,81	0,68	0,59	0,48

Вторият фактор обединява дванадесет твърдения с високи факторни тегла, като има обяснена вариация 10,13%. Осем от твърденията измерват нездравословния хранителен модел и съдържат айтеми от типа „Ям вафли, чипс, пуканки, корни, солети, бисквити и др. по два-три пъти на ден“, „За мен бисквитите са идеалната храна, когато огладнея“ и др., два измерват емоционалното хранене, един – културно обусловените хранителни модели и един от скалата за планиране напред. Два айтема от скалата са свързани с емоционалното хранене, което е близко по значение с нездравословното хранене. Един

от айтемите няма смислена връзка с ядрото на втори фактор – „Никога не зная какво ще ям на вечеря, когато стана сутрин“. Тази скала също има много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,85$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,287$ до $R=0,680$. Този фактор до голяма степен се припокрива с оригиналната структура и се отнася до нездравословния модел на хранително поведение.

Третият фактор включва седем айтема с високи факторни тегла, като пет от тях измерват емоционалното хранене („Ям за успокоение“, „Когато съм в лошо настроение, ям каквото ми се прииска“, „Ям когато съм разстроен“ и др.) и два – културно обусловените модели на хранене. Твърденията от третия фактор обясняват 5,85% от вариацията. Двете твърдения от скалата за културно обусловени хранителни модели – „Прекалявам с яденето на религиозни празници“ и „В неделя ям повече от нормалното на обяд или на вечеря със семейството си“ имат смислова връзка със скалата за емоционално хранене. Тази скала също има много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,81$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,334$ до $R=0,731$. Този фактор също е смислово обособен и до голяма степен съвпада с оригиналната структура.

В четвъртия фактор са обединени осем твърдения с високи факторни тегла, които обясняват 5,60% от вариацията. Всички айтеми с изключение на един смислово се обединяват около ядрото „Пропускане на храненията“, както е в оригиналния въпросник. Айтемите са от типа на „Ако ям повече от обикновеното на обяд, заменям вечерята с храни от типа на вафли, чипс, пуканки, корни, солети, бисквити и др.п.“, „Ако изям по-обилен обяд от обикновено, пропускам вечерята“, „Вместо да планирам храненията си, заменям вечерята с храни от типа на вафли, чипс, пуканки, корни, солети, бисквити и др.п.“ и др. Единствено твърдението „Купувам храни от автомати“, което оригинално попада в скалата за културно обусловени модели на хранене, не съответства смислово на скалата за пропускане на храненията. Трябва да се отбележи, че твърдението „Вместо да планирам храненията си, заменям вечерята с храни от типа на вафли, чипс, пуканки, корни, солети, бисквити и др.п.“ попада с относително високо факторно тегло и във втория фактор, но смислово може да се отнася в по-голяма степен към четвъртия фактор – пропускане на храненията. Скалата е с относително висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,68$), тъй като броят на твърденията не е голям. Корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,186$ до $R=0,614$.

В петия фактор са обединени твърдения, предимно от скалата за културно обусловени хранителни поведения, обясняващи 4,6% от варианцията. Смисловото ядро на айтемите е свързано с консумацията на месо – „Ям месо на всяко хранене“, „Купувам месо всеки път когато пазарувам от супермаркета“, „Едно пълноценно хранене включва месо, въглехидрати и зеленчуци“, „Харесва ми да ям зеленчуци заедно с тлъсто месо“ и др. Трябва да се отбележи,

че айтем „Спирам за храни от типа на вафли, чипс, пуканки, корни, солети, бисквити и др.п. по пътя за работа“ попада в петия фактор с високо факторно тегло, но с отрицателен знак. Той получава висока стойност в първия фактор. Твърдението „Свързвам успеха с храната“ също попада в петия фактор с високо факторно тегло, но смислово не принадлежи към ядрото от твърдения, свързани с консумацията на месо. Един от айтемите „Хранителните ми навици са много рутинни“ също няма смислова връзка с петия фактор и попада в него с отрицателно тегло. Скалата е със средна вътрешна консистентност ($\alpha=0,59$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=-0,222$ до $R=0,602$. Поради смисловото обединяване на айтемите около консумацията на месо наименованието на скалата може да бъде променено от оригиналното на Скала за измерване консумацията на месо.

В шестия фактор се обединяват пет айтема, които смислово не си съответстват. Айтемите, влизаци в състава му, трудно могат да се използват за база за изясняване на съдържателно ядро, тъй като включват айтеми от други скали – планиране напред и консумация на нездравословни храни, свързани с пазаруване, готвене и посещение на ресторанти за бързо хранене. Айтемите, попадащи в шестия фактор, са от типа „Мразя да готвя“, „Предпочитам да купя готова храна и да я донеса къщи, вместо да готвя“, „Нося списък за пазаруване в супермаркета“ и „Ям навън, тъй като е по-удобно отколкото да ям къщи“. Трябва да се отбележи, че айтем „Ям в ресторанти за бързо хранене поне 3 пъти седмично“ попада с еднакво факторно тегло както в шестия, така и във втория фактор, като смислово е в по-голяма степен свързан със скалата на втория фактор. Скалата е с коефициент на надеждност ($\alpha=0,48$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=-0,230$ до $R=0,309$.

Основният извод е, че в български условия се констатира петфакторна структура на въпросника за моделите на хранително поведение, като четири от скалите остават непроменени от оригиналната версия, а петата се променя на скала за измерване на консумацията на месо, според смисловото ѝ съдържание. Извлечените фактори са с висока надеждност. За бъдещи изследвания в български контекст може да се препоръча придържането към петфакторно решение.

Получените резултати от емпиричното изследване демонстрират сравнително умерени тенденции при отделните скали за модели на хранително поведение. Преобладаващата част от респондентите ранжират на първо място нездравословни модели на хранителни поведения като консумация на нездравословни храни и месо, емоционално хранене, следвани от по-умерени тенденции в храненето като консумация на нискомалсени храни и на нискомаслен тип хранене. Преобладаващото наличие на нездравословни хранителни модели е последователно с данните, изложени в прегледа на литературата. Консумацията на нискомаслени храни и хранителни продукти е ключова препоръка от действащия модел на здравословно хранене в България и по света

(Национален център за опазване на общественото здраве, 2006; USDA, 2010), което поражда необходимостта от по-силно популяризиране на ползите от нискомасленото хранене за здравето и благополучието на населението.

Установява се, че полът диференцира значимо четири от скалите за моделите на хранително поведение: нискомаслено хранене, емоционално хранене, пропускане на хранения и културно обусловени модели на хранително поведение. При първите три скали се проявяват подобни тенденции – стойностите на жените са по-високи от стойностите на мъжете. Получените резултати са последователни с данни от други изследвания, според които мъжете и жените в зряла възраст имат различни модели на хранене (Davyetal, 2007). Установено е също така, че жените са по-склонни да прибягват до емоционално хранене в отговор на стрес и притеснения, за разлика от мъжете (Nguyen-Rodriguez et al., 2009), което в известна степен може да бъде обяснено с различията в хормоналния набор. Друга вероятна причина за преобладаването на нискомаслено хранене и пропускане на храненията сред жените е честото придържане към диети с цел отслабване. По-високата информираност сред жените по отношение за състава на храните може да обясни техния избор на нискомаслени храни и хранителни продукти. Жените също така са по-емоционални от мъжете, което е вероятна причина за емоционален тип хранително поведение. По отношение на културно обусловения модел мъжете имат по-високи стойности от жените. От проведеня факторен анализ на въпросника се установява, че скалта за културно обусловените хранителни модели в действителност измерва консумацията на месо, което обяснява данните. Мъжете традиционно консумират по-често и в по-големи количества месо, за разлика от жените, поради своята генетика и енергийни потребности.

Семейният статус диференцира значимо скалата *Консумация на нездравословни храни*. Установява се, че несемейните респонденти имат по-високи резултати по скалата за консумация на нездравословни храни за разлика от семейните. Резултатите са последователни с данни от други изследвания в областта, според които семейните хора са в по-добро здравословно, психическо и емоционално състояние от необвързаните. По-рядката консумация на нездравословни храни сред семейните респонденти може да бъде обяснена с по-рутинния и организиран начин на живот, който им позволява да прилагат в по-голяма степен здравословни модли на хранене.

Упражняването на физическа активност диференцира значимо скалата за нискомаслено хранително поведение. В зависимост от честотата на физическа активност (седмично) се установява, че с повишаването ѝ се повишава и значимостта на нискомасления тип хранително поведение. Респондентите, които спортуват 3–4 пъти в седмицата, значително по-често прилагат нискомаслен модел на хранително поведение във всекидневнието си за разлика от тези, които спортуват 1–2 пъти в седмицата, и тези, които никога не спортуват. Резултатите от физическата активност седмично са тясно свързани с начина

на хранене, което налага на спортуващия да се информира и прилага принципите на здравословни хранене. Така представената тенденция онагледява по-високата информираност на респондентите, които са по-често ангажирани с физическа активност по отношение на ползите и прилагането на нискомасления тип хранене.

Продължителността на физическата активност дневно диференцира значимо три от скалите: *Нискомаслено хранене*, *Консумация на нездравословни храни* и *Пропускане на хранения*. Установява се, че хората, които спортуват до един час дневно, имат значително по-високи резултати по скалата за нискомаслено хранене за разлика от тези, които спортуват до 30 минути и над един час. По-ниската честота на прилагане на нискомаслен модел на хранене сред спортуващите под 30 минути дневно може да бъде обяснена с факта, че това времетраене е недостатъчно за постигане на ефективен резултат, вследствие на което практикуващите го проявяват по-ниска информираност за прилагането на здравословен модел на хранене за подобряване на изпълнението си. Подобен резултат се регистрира и по отношение на консумацията на нездравословни храни, където най-високи средни стойности получават респондентите, които спортуват под 30 минути на тренировка за разлика от тези, които спортуват до един час. Най-внимателни по отношение на консумацията на нездравословни храни са спортуващите над един час на тренировка. Подобна тенденция се установява и по отношение на скалата за пропускане на хранения, като респондентите, които спортуват до 30 минути на тренировка, най-често пропускат хранения за разлика от тези, които спортуват до един час и над един час на тренировка. Редовната физическа активност е неизменна част от препоръчките за здравословно хранене (USDA, 2010), като този резултат може да бъде обяснен с феномена, че единият аспект подпомага и мотивира другия (Dovey, 2010). Така например човек, който е спортувал, е по-малко вероятно да преяде или да се нахрани нездравословно след това, тъй като по този начин би неутрализирил резултатите от тренировката си.

От корелационния анализ между скалите за модели на хранително поведение и личностните черти се установява статистически значима положителна взаимовръзка между нискомасления хранителен модел и невротизма като личностна черта. Друга значима, но отрицателна взаимовръзка е между емоционалния тип хранително поведение и целенасочеността като личностна черта. Получените резултати се потвърждават и в други проучвания, според които високи равнища на невротизъм са по-силно изразени сред хора с поднормено тегло и такива с хранителни разстройства като анорексия невроза (Heaven et al., 2001). Негативните емоции, които хората изпитват, се свързват с невротизма като личностна черта. Хората с по-високи равнища на невротизъм имат по-висок индекс телесна маса и страдат от редица проблеми, свързани с храненето и здравето като например метаболитен синдром (Brummett et al., 2006). От друга страна, невротизмът като личностна черта се свързва и с нездравословни хра-

нителни модели от другия край на спектрума. Проучванията показват, че високи равнища по тази личностна черта се срещат сред хора с поднормено тегло и такива с хранителни разстройства като анорексия невроза (Heaven et al., 2001). Друго вероятно обяснение е, че невротичните хора имат по-ниска самооценка и чувстват по-голям натиск от въздържане от храна. И все пак не може да бъде направен категоричен извод, тъй като взаимовръзката е слаба и липсват данни за сравнение от изследвани лица с поднормено тегло, тип I, II или III. По отношение на отрицателната връзка между емоционалния модел на хранене и целенасочеността получените данни са последователни с други изследвания, които установяват силна отрицателна взаимовръзка между емоционалното хранене и целенасочеността, най-вече под формата на ниска самодисциплина (Elfhag, K. & Morey, L., 2008). Предполага се, че ниското равнище на целенасоченост е основният фактор за хранене вследствие на негативни емоции и в отговор на външни стимули. Допуска се, че потискането на храненето и трудностите за контрол на собственото поведение са основни аспекти на негативните модели на хранене. В този смисъл опитите за контрол на хранителния прием и теглото се свързват с по-голяма самодисциплина и емоционална стабилност.

Не се установяват значими взаимовръзки между невротизма като личностна черта и емоционалното хранене, което е в разрез с други изследвания в областта (Elfhag, K. & Morey, L., 2008; Heaven et al., 2001). Вероятното обяснение за това е, че респондентите с невротични характеристики от извадката са с по-висока самооценка и съответно чувстват по-малък натиск от въздържане от храна. Друга възможна интерпретация на тези резултати е, че тенденцията за изпитване на депресивни склонности, разбиране и емоционална уязвимост на практика са свързани с храненето за успокоение, в отговор на негативни емоции, характерни за по-късни етапи от живота. Най-важният аспект на невротизма по отношение на емоционалното хранене е импулсивността, което означава, че лошото настроение и преживяването на нещастие не са единствените детерминанти на храненето за успокоение, както и че се изисква дезинхибиране на дадени поведения, за да може емоционалното хранене да се манифестира. Импулсивността се отнася до неспособността да се контролират или да се устои на желания, глад и подтици и ниска толерантност на фрустрация (Piedmont, 1998). Ниското равнище на добросъвестност в комбинация с ниска самодисциплина, характерни за емоционалното хранене, може да означава лесно обезкуражаване при изпълнението на задачи.

От проверката на структурната организация на моделите на хранително поведение може да се направи извод, че в български условия се констатира петфакторна структура на моделите на хранително поведение, като четири от скалите почти напълно съвпадат с оригиналната версия. Най-смислово обособена в структурно отношение е скалата *Нискомаслено хранене*. Извлечените фактори са с висока надеждност и за бъдещи изследвания в български контекст се препоръчва придържането към петфакторно решение на въпросника.

Ограничения на изследването и насоки за бъдеща работа

Основното ограничение на настоящото изследване е свързано с малкия брой изследвани лица в извадката, но е важно да се има предвид неговият пилотен характер. Друг съществен момент е самооценъчният характер на използваните въпросници. В бъдещи изследвания е полезно да се разшири методиката, като се включат въпросници за измерване на емоциите и орторексия невроза. Полезна ще бъде и проверката на външната валидност на въпросника за измерване на моделите на хранително поведение.

ЛИТЕРАТУРА

- Иванова, Е.** (2013). Взаимовръзка между интернет зависимост, киберхондрия и благополучие (докторска теза). Получена от автора.
- Национален център по опазване на общественото здраве.** (2006). Препоръки за здравословно хранене на населението в България 18–65 години. София.
- Adriaanse, M.A., de Ridder, D., Evers** (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health*. 26(1), 23–39.
- Appelhans, B.M., White, M.C., Schneider, K.L., Oleski, J., Pagoto, S.** (2011). Response style and vulnerability to anger-induced eating in obese adults. *Eating Behaviors*. 12, 9–14.
- Ascherio, A., Hennekens, C., Willett, W. C., Sacks, F., Rosner, B., Manson, J., et al.** (1996). Prospective study of nutritional factors, blood pressure and hypertension among US women. *Hypertension*, 27, 1065–1072.
- Barker, M., Robinson, S., Wilman, C., & Barker, D. J.** (2000). Behaviour, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*, 35(2), 161–170.
- Birch, L.L.** (1999). Development of food preferences, *Annual Review of Nutrition*, 19: 41–62.
- Blackman, M. C., Kvaska, C. A.** (2011). *Nutrition psychology improving dietary adherence*. Jones and Bartlett Publishers. Sudbury, Massachusetts.
- Brown, S. L., Schiraldi, G. R., Wroblewski, P. P.** (2009). Association of eating behaviors and obesity with psychosocial and familial influences. *American Journal of Health Education*. 40(2), 80–89.
- Brown, R. and Ogden, J.** (2004) Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence, *Health Education and Research*, 19(3): 261–71.
- Brownell KD, Wadden TA.**(1992). Etiology and treatment of obesity: understanding a serious, prevalent and refractory disorder. *J Consult Clin Psychol*; 60: 505–17
- Buttriss, J.** (2002). Diet and nutritional status of 4–18-year-olds. *Public Health Implications*. *Nutrition Bulletin*, 25, 209–217.
- Carruth, B. R., & Skinner, J. D.** (2001). The role of dietary calcium and other nutrient in moderating body fat in preschool children. *International Journal of Obesity*, 25, 559–566.

- Desmet, P., Schifferstein, H.** (2008). Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, 50; 290–301.
- Dixey, R., Sahota, P., Atwal, S., & Turner, A.** (2001). Children talking about healthy eating: data from focus groups with 300 9–11-year-olds. *Nutrition Bulletin*, 26, 71–79.
- Dovey, T. M.** (2010). *Eating Behaviour*. McGraw Hill: Open University Press.
- Dowey, A.J.** (1996) Psychological determinants of children's food preferences. Unpublished doctoral dissertation, University of Wales, Bangor.
- Du, X., Q., Greenfield, H., Fraser, D. R., Ge, K. Y., Liu, Z. H., & He, W.** (2002). Milk consumption and bone mineral content in Chinese adolescent girls. *Bone*, 30, 521–528.
- Epstein, L. H., Gordy, C. C., Raynor, H. A., Beddome, M., Kilanowski, C. K., & Paluch, R.** (2001). Increasing fruit and vegetable intake in families at risk for childhood obesity. *Obesity Research*, 9, 171–178.
- Fernandez-Aranda, F., Krug, I., Granero, R., Ramon, J. M., Badia, A., Gimenez, L., et al.** (2007). Individual and family eating patterns during childhood and early adolescence: An analysis of associated eating disorder factors. *Appetite*, 49(2), 476–485.
- Falkner, B., Sherif, K., Michel, S., & Kushner, H.** (2000). Dietary nutrients and blood pressure in urban minority adolescents at risk of hypertension. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 154, 918–922.
- Fraser, D. R.** (2004). Vitamin D-deficiency in Asia. *Journal of Steroid Biochemistry & Molecular Biology*, 89–90, 491–495.
- Geliebter, A., Aversa, A.** (2003). Emotional eating in overweight, normal weight and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3, 341–347.
- Gibson, E.L.** (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Psychology and Behavior*, 89, 53–61.
- Gollwitzer, P.M.** (1993) Goal achievement: the role of intentions, *European Review of Social Psychology*, 4: 141–85.
- Franko, D. L., Thompson, D., Bauserman, R., Affenito, S. G., & Striegel-Moore, R.H.** (2008). What's love got to do with it? Family cohesion and healthy eating Breakfast Skipping and its Negative Health Correlates 36 behaviors in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 41(4), 360–367.
- Frisch R. E.** (1994) The right weight: body fat, menarche and fertility: *Proc Nutr Soc*; 53: 113–29
- Healthy Diet. Fact Sheet 394.** (2015) World Health Organization.
- Heitmann BL, Lissner L, Sorensen TI, Bengtsson C.** (1995). Dietary fat intake and weight gain in women genetically predisposed for obesity. *Am J Clin Nutr*; 61: 1213–7.
- Hu, F. B., & Willett, W. C.** (2002). Optimal diets for prevention of coronary heart disease. *JAMA*, 288, 2569–2578.
- Hursti, U.K.K. and Sjoden, P.O.** (1997) Food and general neophobia and their relationship with self-reported food choice: familial resemblance in Swedish families with children of ages 7–17 years, *Appetite*, 29: 89–103.
- Gibson, E. L.** (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Psychology and Behavior*, 89, 53–61.
- Glasser G. A.** (1995) Burning carbohydrate to lose fat. *Sports Med Digest*; March: 5
- Joshiyura, K. J., Ascherio, A., Manson, J. E., Stampfer, M. J., Rimm, E. B., Speizer, F. E., et al.** (1999). Fruit and vegetable intake in relation to risk of ischemic stroke. *JAMA*, 282, 1233–1239.

- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose, R. J.** (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(7), 842–853.
- Keski-Rahkonen, A., Viken, R. J., Kaprio, J., Rissanen, A., & Rose, R. J.** (2004). Genetic and environmental factors in breakfast eating patterns. *Behavior Genetics*, 34(5), 503–514.
- Kirk, T. R., Burkill, S., & Cursiter, M.** (1997). Dietary fat reduction achieved by increasing consumption of starchy food – an intervention study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51, 445–61.
- Klesges, R.C., Stein, R.J., Eck, L.H., Isbell, T.R. and Klesges, L.M.** (1991) Parental influences on food selection in young children and its relationships to childhood obesity, *American Journal of Clinical Nutrition*, 53: 859–64.
- Koball, A., Meers, M.R., Storfer-Isser, A., Domoff, S.E., Musher-Eizenman, D.R.** (2012). Eating when bored: Revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Health Psychology*. 31(4), 521–524.
- Levitan, R.D., Davis, C.** (2010). Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*. 79(2), 783–799.
- Liebel RL, Rosenbaum M, Hirsch J.** (1995) Changes in energy expenditure resulting from altered body weight. *N Engl J Med*; 332: 621–8.
- Liu, S., Manson, J. E., Lee, I. M., Cole, S. R., Hennekens, C. H., Willett, W., et al.** (2000). Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease: The women’s health study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 922–928.
- Lyon X-H, Di Vetta V, Milton H, Schutz Y.**(1995).Compliance to dietary advice directed towards increasing the carbohydrate to fat ratio of the everyday diet. *Int J Obesity*; 19: 260–9
- Macht, M., Dettmer, D.** (2006).Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*. 46, 332–336.
- Martinez-Gonzales, M. A., Holgado, B., Gibney, M., Kearney, J., & Martinez, J. A.** (2000).Definitions of healthy eating in Spain as compared to other European Member States. *European Journal of Epidemiology*, 16, 557–564.
- McKeivith, B.** (2004). Nutritional aspects of cereals. *Nutrition Bulletin*, 29, 111–142.
- Michaud, D. S., Feskanich, D., Rimm, E. B., Colditz, G. A., Speizer, F. E., Willett, W., et al.** (2000). Intake of specific carotenoids and risk of lung cancer in 2 prospective US cohorts. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 990–997.
- Moore, T. J., Vollmer, W. M., Appel, L. J., Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vogt, T. M., et al.** (1999). Effects of dietary patterns on ambulatory blood pressure: results from the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) trial. *Hypertension*, 34, 472–477.
- Morrison, D. M., S. A. Baker, M. R. Gillmore** (2000).Using the theory of reasoned action to predict condom use among high-risk heterosexual teens. In: Understanding and changing health behaviour from health beliefs to self-regulation.
- Mozaffarian, D., Kumanyika, S. K., Lemaitre, R. N., Olson, J. L., Burke, G. L., & Siscovick, D. S.** (2003). Cereal, fruit, and vegetable fiber intake and the risk of cardiovascular disease in the elderly individuals. *JAMA*, 289, 1659–1666.
- Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., Story, M., & Larson, N. I.** (2008). Family meals and disordered eating in adolescents – Longitudinal findings from project EAT. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(1), 17–22.

- Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J.** (2000). Weight-related behaviors among adolescent girls and boys: results from a national survey. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(6), 569–577.
- Nguyen-Rodriguez, S.T., Unger, J.B., Spruitt-Metz, D.** (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17, 211–224.
- O'Connor, D.B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B.** (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1), S20–S31.
- Ogden, J.** (1992) *Fat Choice: The Myth of Dieting Explained*. London: Routledge.
- Ogden, J.** (1995a) Cognitive and motivational consequence of dieting, *European Eating Disorders Review*, 24: 228–41.
- Ogden, J.** (2007) *Health Psychology*. Fourth Edition. Berkshire: Open University Press
- Olivera, S.A., Ellison, R.C., Moore, L.L. et al.** (1992) Parent–child relationships in nutrient intake: the Framingham Children’s Study, *American Journal of Clinical Nutrition*, 56: 593–8.
- Pearson, N., Biddle, S. J., & Gorely, T.** (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite*, 52(1), 1–7.
- Platel, K., & Srinivasan, K.** (1997). Plant foods in the management of diabetes mellitus: vegetables as potential hypoglycaemic agents. *Nahrung/Food*, 41, 68–74.
- Povey, R., Conner, M., Sparks, P., James, R., & Shepherd, R.** (1998). Interpretations of healthy and unhealthy eating, and implications for dietary change. *Health Education Research*, 13, 171–183.
- Povey, R., Conner, M., Sparks, P., James, R. and Shepherd, R.** (2000) The theory of planned behaviour and healthy eating: examining additive and moderating effects of social influence variables, *Psychology and Health*, 14: 991–1006.
- Prentice AM, Goldberg GR, Jebb SA, Black AE, Murgatroyd PR.** (1991) Physiological responses to slimming. *Proc Nutr Soc*; 50: 441–58
- Prewitt TE, Schmeisser D, Bowen PE, Aye P, Doleck TA, Langenberg P, et al.** (1991) Changes in body weight, body composition, and energy intake in women fed high- and low-fat diets. *Am J Clin Nutr*: 54: 304–10
- Raats, M.M., Shepherd, R. and Sparks, P.** (1995) Including moral dimensions of choice within the structure of the theory of planned behavior, *Journal of Applied Social Psychology*, 25: 484–94.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D.** (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760; quiz 761–742.
- Rebuffe-Scrive M, Enk L, Crona N, Lonnroth P, Abrahamsson, L, Smith U, et al.** (1994) Fat cell metabolism in different regions in women; effect of menstrual cycle, pregnancy and lactation. *J Clin Invest*; 75:1973–6.
- Siega-Riz, A. M., Popkin, B. M., & Carson, T.** (1998). Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965–1991. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 67(4), 748S–756S.
- Richardson, D. P.** (2000). The grain, the wholegrain and nothing but the grain: The science behind wholegrain and the reduced risk of heart disease and cancer. *Nutrition Bulletin*, 25, 353–360.

- Renner, E., Hermes, M., & Stracke, H.** (1998). Bone mineral density of adolescents as affected by calcium intake through milk and milk products. *International Dairy Journal*, 8, 759–764.
- Salmeron, J., Manson, J., Stampfer, M., Colditz, G., Wing, A., Willett, W.** (1997). Dietary fiber, glycaemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *JAMA*, 277, 472–7.
- Shaw, M. E.** (1998). Adolescent breakfast skipping: An Australian study. *Adolescence*, 33(132), 851–861.
- Sparks, P., Hedderley, D. and Shepherd, R.** (1992) An investigation into the relationship between perceived control, attitude variability and the consumption of two common foods, *European Journal of Social Psychology*, 22: 55–71.
- Sparks, P. and Shepherd, R.** (1992) Self-identify and the theory of planned behavior: assessing the role of identification with green consumerism, *Social Psychology Quarterly*, 55: 1388–99.
- Sjoberg, A., Hallberg, L., Hoglund, D., & Hulthen, L.** (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Goeteborg Adolescence Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 1569–1578.
- Strandhagen, E., Hansson, P-O., Bosaeus, I., Isaksson, B., & Eriksson, H.** (2000). High fruit intake may reduce mortality among middle-aged and elderly men: The study of men born in 1913. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, 337–341.
- Steinmetz, K. S., & Potter, J. D.** (1996). Vegetables fruit, and cancer prevention: A review. *Journal of the American Dietetic Association*, 96, 127–1039.
- Truswell, A.** (2002). Cereal grains and coronary heart disease. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56, 1–14.
- Turner, S.A., Luszczynska, A., Warner, L., Schwarzer, R.** (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*. 54, 143–149.
- USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion.**(2016). *Dietary Guidelines for Americans 7th Edition*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Videon, T. M., & Manning, C. K.** (2003). Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. *Journal of Adolescent Health*, 32(5), 365–373.
- Weaver, C. M., & Boushey, C. J.** (2003). Milk-good for bones, good for reducing obesity? *Journal of the American Dietetic Association*, 103, 1598–1599.
- Westrate J. A.** (1995). Fat and obesity. *Int J Obesity*; 19 (suppl 5): S38–43
- Williams, D.P., & Christensen, N. K** (2010). Diabetes stepping up to the Plate Handout SODA-3, Vanderbilt University of Medicine. SODA Questionnaire. <http://extension.usu.edu/healthissues/files/uploads/Stepping%20up%20to%20the%20plate%20new/DM%20Elective%20SODA%20Handout%200308.pdf>
- Williams, D. E., Wareham, D. J., Cox, B. D., Byrne, C. D., Hales, C. N., & Day, N. E.** (1999). Frequent salad vegetable consumption is associated with a reduction in the risk of diabetes mellitus. *Journal of Clinical Epidemiology*, 52, 329–337.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A.** (2006). Food selection changes under stress. *Physiology and Behavior*. 87, 789–793.
- Zhang Y, Proenca R, Maffei M, Barone M, Leopold L, Friedman JM.**(1994) Positional cloning of the mouse obese gene and its human homologue. *Nature*; 372: 425–32.

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

СИМВОЛНА ЕКСПРЕСИВНОСТ НА ЛИНИЯТА, ФОРМАТА И ЦВЕТА

ЕВДОКИЯ ХРИСТОВА-СЛАВЧЕВА

Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“
ehristova@phls.uni-sofia.bg

*Евдокия Христова-Славчева. СИМВОЛНАТА ЕКСПРЕСИВНОСТ НА ЛИНИЯТА,
ФОРМАТА И ЦВЕТА*

Символната експресивност на линията, формата и цвета в нерепрезентативните рисунки се изследва чрез техниките „Раздели и оцвете“ и „Цветен символизъм“ (Murayama, 1995). В експериментите участваха 169 жени (средна възраст $X=23,72$ $SD=4,629$). Факторният анализ на вербалният материал по признака позитивна/негативна конотация показва 5-факторна структура, която описва емоционалните синдроми „привързаност“, „ценности“, „гняв“, „тревога“ и „депресия“. Анализът на линията, формата и цвета в рисунките очертава 4 изобразителни стила: „форма“, „балансиран/топъл“, „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ и „цветни пространства с ъглови форми. Сравняването на стиловете в рисунките със словесните описания показва ясна тенденция на съгласуване. Клъстърният анализ на ниво случаи дава възможност да бъде определена комбинацията от стилове, които се използват за представяне на емоционалните синдроми. Описват се различни типове нерепрезентативни рисунки, които представят „различните лица“ на привързаността, ценностите, гнева, тревогата и депресията. Те могат да бъдат разглеждани като образци на феминистичната експресивност.

Ключови думи: символиката на цветовете, нерепрезентативни рисунки, емоционални синдроми, феминистични стилове на изразяване

The symbolic expressiveness of the line, form and color of nonrepresentative drawings is investigated using „Division-and-coloring” and „Color symbolism” techniques (K. Murayama, 1995). Object of evaluation were 169 women aged $X=23,72SD=4,62$ (mean age $X = 23,72$ $SD = 4,62$). Factor analysis of the data from the evaluation of positive/negative connotation of verbal material was done. Five factorial structures were estimated which describes different syndromes: attachment, values, anger, anxiety and depression. Analysis of the lines, forms and colors formulated four different styles: „forms”, „balanced/warm”; „saturated-abstract/concrete-lineal” and „colorful spaces with angular forms”. The comparison between drawing’s styles and their verbal explanation shows a clear cut tendency of concordance. Cluster analysis at the case level allows combinations of styles for expression of emotional complexes to be traced. Different types of nonrepresentative drawings are painted, which depict the „faces” of the attachment, values, anger, anxiety and depression, representing feministic style of expression.

Keywords: color symbolism, nonrepresentative drawings, emotional syndromes, feminist styles of expression

Съществува дълга традиция в изследването на символната експресивност на линията, формата и цвета в рисунките. Тази тема присъства в историкоторетичните анализи на изобразителното изкуство (Гомбрих, 1988), но се превръща в централен проблем за художниците, творили в началото на миналия век. Патосът на тяхната естетика намира израз в есето на В. Кандински (1998) „За духовното в изкуството“, което излиза в годината на първата изложба на групата „Синият конник“ през 1911 (В. Кандински, Ф. Марк, Г. Мюнтер, А. Явленски, А. Маке, П. Клее, А. Кубин). Името идва от картина на В. Кандински, но авторът му дава символна интерпретация. Синьото се определя като „небесен цвят“, „духовен цвят“, а конникът, който се променя от приказан принц във войнствен крал, като носител на новата естетика. Тази естетика разглежда цвета, линията и свободно плуващите форми като основни средства за създаване на нерепрезентативни рисунки – „драматични визуални идиоми“, които изразяват антагонизма между материята и духа (Duchting, 1991, 41). През 20–30 години на ХХ в. тя се преподава в „Баухаус“ (Droste, 1990), а нейните идеи и практика влизат в мисленето, виждането и преживяванията на хората от ХХ в. като част от съвременните естетически стандарти.

В психологията много близо до умонастроенията на тези художници е гешалт теорията. Централна тема в тази теория е изследването на законите, които определят субективното възприятие, а нейната сърцевина е формообразуването или създаването на образ (Вертхаймер, 1938). Самият процес на образотворчеството се разглежда като способност на човека „да сътворява от форми, линии, отсечки и цветове онези загадъчни фантоми на зрителния свят, които наричаме картини“ (Гомбрих, 1988, с. 71). Цялостните образи (гешалтите) не могат да бъдат сведени до сумата на техните елементи. Човек

възприема света като разумно, съгласувано цяло, организирано в смислови части, които имат своя собствена структура. Тази идея на гещалтистите не е била само теория за възприятието или само психологическа теория или дори философия; тя е била един цялостен светоглед – обхващаща всичко религия (по Leahey, 1987). Законите на перцептивната организация се превръщат в основни обяснителни принципи на това как се отделя фигурата от фона, как възниква разпознаването, как протича възприемането в реални условия.

Един от начините за неговото изследване е рисунката. В нея се използва двуизмерен визуален език, чиито основни елементи са формите, линиите, цветовете, тоновете, текстурата. Те дават възможност да се предизвиква усещане за обем, пространство, движение, светлина и плоска повърхност върху двуизмерното пространство на листа. Съчетанията на тези елементи могат да предизвикват както хармония, така и напрежение дори когато изображението е абстрактно – нерепрезентативно, а символизацията – неясна.

В изследванията на символната експресивност на изобразителния език (както в произведенията на художниците, така и в рисунките на хора, които не се занимават професионално с този вид изкуство) се използват класификационните модели за цветовете, формите и линиите на В. Кандински (1998а). Според него основните и смесените цветове, както и цветовите контрасти (топъл/студен; тъмен/светъл; наситен/блед) в съчетание с простите форми (кръг, триъгълник и квадрат) определят емоционалните внушения на рисунката (Кандински, 1998а, с. 59–77). Цветът може да бъде мек/твърд, грапав/гладък, благоуханен или цвят, който звучи. Художникът описва специфичния ефект на топлото червено като възбуждащ, но той може да премине и в болезнено мъчителен. Жълтото като „типичен земен цвят, който при охлаждане получава болезнен оттенък, има способността за движение към“ наблюдателя, докато синият цвят се възприема като отдалечаващ се (пак там, с. 79–80). „Колкото по-тъмно, по-дълбоко става синьото, толкова по-силно зове то човека към безкрайното, пробужда копнежа по чистото ... свръхестественото“ (пак там, с. 81). В провежданите в Баухаус от него „семинари за цветовете“ се правят и изследвания за пространствените възприятия (Droste, 1990, 67). Те до голяма степен възпроизвеждат модела на психологическите експерименти на гещалтистите. През 1926 г. излиза есето „Точка и линия на повърхността“, където е представен анализът на картинните елементи и аналитичното рисуване. Линията има специфични експресивни качества. Според В. Кандински „всяко явление от външния и вътрешния свят може да получи линеарен израз“ (1986, с. 176). Различните видове линии носят различни експресивна изразителност. Хоризонталната права – най-концентрираната форма на безкрайната студена възможност за движение (разбирана по-скоро като равнодушие, безразличие) изразява хладнокръвие, докато диагоналът е студено-топла възможност за движение (разбирана като съпричастие) (пак там, с. 167). Начупената линия, която образува ъгли, може да има различно звучене в зависимост от типа

на ъгъла (правият ъгъл е най-студен; острият ъгъл е най-топъл и напрегнат). Кривата линия има своя „зрялост и еластично пълнозвучие“ според художника и напрежението се предава чрез дъгата (пак там, с. 189).

Емпиричната проверка на тези обобщения може да бъде открита в множество психологически изследвания както върху нерепрезентативни рисунки, така и върху изобразяването на конкретни обекти и тяхната композиция.

Флоренс Кейн е една от първите, които създават рисувателен тест, основан само на линията, тест на криволиците. Това е игра на свободно променящите се, продължаващи линии. В тези рисунки отсъства замисъл или план – „криволиците възникват в резултат на лекото движение на ръката, която позволява на молива да блуждае в различни направления“ (по Бетенски, 2002, с. 132). Диагностичните възможности на такъв вид техники се определя обикновено в два типа изследвания. При първия се показва как различни по характер единични линии или форми се съотнасят към думи с емоционално значение (Werner & Kaplan, 1963). Х. Лундхолм (по Werner & Kaplan, 1963) е изследвала лица, които не се занимават с изобразително изкуство. Задачата е била да се изразят графично, чрез единична линия, 48 прилагателни (тъжен, печален, радостен и т.н.). Данните показват, че линейни модели могат да се възприемат физиогномично, когато те са използвани за символни репрезентации. Така линията, която върви от долу нагоре, изразява чувство за радост, стремеж и амбиция. Линиите, които водят погледа от горе надолу, предизвикват настроения на тъга и поражение. Диагоналните линии, които вървят надясно на рисунката, са по-приятни, отколкото движещите се наляво. Почти еднозначни са интерпретациите на емоционалната експресивност на опозицията начупена -кръгообразна линия като радост – гняв и в експериментите на А. Голдмън (Goldman, 1960). Процедурата на изследване в тях изисква да се нарисува линия, изразяваща смисъла на понятията, или да се избере дума за готови графични образци. Ъгловите, насочените надолу и тъмни линии се свързват с отрицателни преживявания, докато кръговите, насочените нагоре и светли линии – с позитивни преживявания.

При втория тип изследвания, които протичат най-често в контекста на арт-терапевтична практика, основни признаци, по които се анализират рисунките, са: структура на криволиците, фигури и образи, които се откриват, отношение между фигура и фон, разположение върху листа, натиск и ритъм, цветен символизъм. Според М. Бетенски (2002, с. 236–238) тестът на криволиците се определя като добра проективна методика за изследването на баланса между свободата и контрола. Перцептивното обединяване на изобразяването в тези рисунки корелира със степента, в която е формирана автономията в детството, а деформираните, недоразвитите и фрагментарни криволици се разглеждат като признак за неефективно взаимодействие със социалното обкръжение и като отсъствие на зрялост (пак там, с. 138).

Експресията на линията, формата и цвета е един от основните аспекти и в анализа на предметните рисунки. Те се отнасят към т.нар. общи характеристики на всички рисувателни техники (Burns, 1987, с. 181–184). Натискът, насочеността, качеството и дължината на линията, размерът на фигурите, както и разположението им в пространството се интерпретират като индикатори на специфични емоционални преживявания. Дж. Бък (1997, с. 126) разглежда цветния вариант на „Къща-дърво-човек“ (КДЧ) като една възможност за преценка на субективната употреба на цвета, но според него този анализ винаги трябва да се осъществява при съчетаването на цвета с обекта и средата, в която е поместен. Търсенето на индивидуална символика е обосновано в случаите, когато цветът не се използва конвенционално, когато се използва почти изцяло в една от рисунките и при доминирането на един цвят в две от рисунките на КДЧ. Натрупаният емпиричен материал при работа както с ученици, така и с възрастни позволява на I. Jolles (Jolles, 2004) да състави каталог за качествен анализ на резултатите от теста КДЧ. В него са обобщени не само данните от собствени изследвания, но и обобщенията от работите на J. Buck (Buck, 1948, 1950, 1970), E. Hammer (Hammer, 1958), K. Machover (Machover, 1947). Символната интерпретация на хроматичните рисунки включва не само отделни цветове и техните комбинации, но и връзката между цвят и обект. Смесването и преливането на цветовете се интерпретира като израз на емоционална зрялост, а тяхното ексцентрично или нереалистично съчетание – като израз на емоционална неуравновесеност. Безпокойството се представя чрез наситени цветове, несъответствие между цветовете, крещящи цветове, които се срещат на контрастна граница, чрез наслагване на тъмен върху светъл цвят или обратно, чрез ахроматични рисунки (Jolles, 2004, с. 161–189).

Както може да се види от Таблица 1, психологичните изследвания до голяма степен потвърждават символната интерпретация на цветовете от В. Кандински и превеждат метафоричния език на художника на езика на формалните обяснения.

Настоящата работа се опитва да обедини двата подхода чрез съчетаване на формалния анализ по елементи с анализ по единици или по гешалтни характеристики на рисунката. Като такива се разглеждат изобразителните стилове или тяхната комбинация.

Таблица 1. Символиката на цветовете по В. Кандински, Дж. Бък и Ис. Джолис

Цветовете	Кандински	Бък	Джолис
Червен	душевна вибрация от възбуждащо до болезнено мъчително; жив, подвижен, неспокоен цвят с огромна, целеустремена сила	от приятно топло до неприятно горещо; при хора с емоционални смущения е най-трудният цвят за употреба	потребност от топлина и обич; това е най-чувственият, еротичен цвят
Зелен	покой и безразличие	чувство на сигурност или свобода от заплахата; цвят на баланса	чувство за сигурност и относителна свобода от заплахата
Син	небесен цвят, притежава движение на отдалечаване	поддържане на контрола и избягване на заплахата и стреса; приятен и успокояващ цвят, както и зеленият; чувство на сигурност или свобода от заплахата; цвят на баланса	потиснатост на настрояването и необходимост от упражняване на контрол
Черен	мълчание без бъдеще и надежда; неподвижно и безмълвно; най-беззвучният цвят	при шриховане има дисфорично значение; при фон, облаци или нощ – силен акцент върху дисфоричните преживявания	потиснатост на настрояването и тревожност, чиято степен корелира с количеството и интензивността на неговата употреба
Кафяв	глухо и твърдо, неподатливо на движение звучене	отбранителен (защитен) и неохотен отговор на емоционални стимули	потиснатост на настрояването и необходимост от упражняване на контрол
Жълт	земен цвят, притежава движение на приближаване	враждебна нагласа	враждебни нагласи
Оранжев	притежава движение на излъчване	има допълнително значение на нещастна чувственост и враждебност; говори за амбивалентни нагласи, особено когато се използва за слънцето	чувственост и враждебност

Конкретната цел е да се установи какви стилове се използват за изразяване на различни „емоционални синдроми“ (по терминологията на Averill, 1980, 136) и какви възможности за анализ представят нерепрезентативните

рисунки за тяхното изследване. Може да се предположи, че нерепрезентативните рисунки позволяват да бъдат изследвани емоционални преживявания при хора, които нямат специализирана подготовка и не се занимават с такъв вид изкуство. Наличие на съгласуваност в символната интерпретация на рисунките при една относително хомогенна по отношение на развитието си възрастова група ще се търси на ниво изобразителни стилове. Като основен признак за съгласуваност ще се разглежда относително еднозначното съотнасяне между изобразителни стилове, основани на комплекси от характеристики на линията, формата и цвета – от една страна, и словесни описания – от друга.

Изследване на нерепрезентативни рисунки чрез методите „Раздели и оцвети“ и „Цветен символизъм“

Метод

Към методите, които са основани на нерепрезентативните рисунки, могат да бъдат отнесени техниките „Раздели и оцвети“ (Nakai, 1984) и „Цветен символизъм“ (Nakazato, 1978; Murayama, 1994, 1995). Те се използват в терапевтичната практика като допълнителни техники за оценка на доминиращи емоции и настроения или като контролни процедури в началото и края на обучителни програми. Натрупаният през последните 10 години (1995–2005) материал в курса „Арттехники“ за студенти психолози в Софийския университет позволява да бъдат описани изобразителни стилове, които показват различни потенциални възможности за представяне на емоционални синдроми.

Основната задача, която се поставя пред изследваните, се състои в създаването на рисунка и интерпретацията ѝ чрез 41 понятия, т.е. избиране на три от тях, които най-добре изразяват смисъла или внушенията на рисунката.

Очакванията по отношение на вербалния материал (41 понятия) са, че той представя възможност за изразяване на основни емоционални преживявания (радост, гняв, тъга и страх) и в български превод и че може да бъде групиран в емоционални синдроми въз основа на различно по интензивност и знак конотативно значение.

Изследването се състои от три части: оценка на тестовите думи, създаване на нерепрезентативна рисунка и интерпретиране на рисунката чрез избор на 3 думи от 41.

Направен е превод от английски на български и обратно на английски от четирима независими преводачи, за да се избегнат отклоненията от основната семантика на термините.

За определянето на конотативното значение на думите е използвана 7-степенна скала, чрез която изследваните лица оценяват понятията по при-

знака отрицателни/положителни преживявания (вж. приложение 1). След тази процедура се пристъпва към рисуващата задача.

Инструкция: Изберете един молив, за да направите линии, колкото искате и каквито искате, без предварителен замисъл. Разделете листа на каквито искате и на колкото искате части, като използвате различни форми. Движете свободно ръката си върху листа. Може да правите каквито искате и колкото искате линии.

След приключването на тази част от теста се предлага да бъде оцветена рисунката. Готовата рисунка се оставя настрана и от изследваните лица се иска да прочетат отново списъка от 41 понятия, за да изберат 3, които най-точно определят впечатлението от рисунката. На първо място трябва да поставят най-подходящото, на второ място – по-подходящото, а на трето място – подходящото.

Изследвани лица

В изследването взеха участие 169 жени на възраст от 17 до 46 години ($X=23,72$ и $SD=4,62$) – студентки или специализантки по психология. Всички бяха включени в рисуващия тест, а 83 участваха и в оценката на понятията.

Процедура

Изследването се проведе по групи от 15–20 души с продължителност около 45 минути в рамките на курсовете по арттехники в СУ, специалност „Психология“ в периода 1997–2004 г.

Материали

Използват се индивидуални бланки за оценка на понятията (вж. приложение 1), лист с размер А4 за рисунката, моливни акварели (24 цвята) и пастели за оцветяване при желание на изследваните.

Анализ на резултатите

Изследване на емоционалните значения на понятията

Списъкът от понятия включва на пръв поглед разнороден семантичен материал, който изразява не само основни емоционални състояния (страх, гняв, радост), но и общочовешки ценности и екзистенциални преживявания (човешко съществуване, вечност, съдба, бъдеще, живот, дом). За да бъде определено пространството, което очертава този списък, създаден в езикова и културна среда, различна от българската, е използвана 7-степенна скала за определянето на стойността и знака на конотативното значение. Оценка 1 означава

изключително отрицателни преживявания; 2 – отрицателни преживявания; 3 – по-скоро отрицателни; 4 – колкото отрицателни, толкова и положителни; 5 – по-скоро положителни; 6 – положителни; 7 – изключително положителни преживявания. Средните стойности на скаловите оценки показват, че вербалният материал съдържа понятия: които имат силно негативна конотация (агония $X=1,17$, $SD=0,44$; гняв $X=1,99$, $SD=1,16$; песимизъм $X=2,04$, $SD=1,13$; презрение $X=2,04$, $SD=0,96$); които са амбивалетни (разкаianie $X=4,38$, $SD=1,26$; съдба $X=4,49$, $SD=1,14$; възбуда $X=4,60$, $SD=1,03$) и които изразяват силно позитивни преживявания (щастие $x=6,70$, $SD=0,62$; любов $x=6,69$, $SD=0,58$; приятелство $x=6,51$, $SD=0,65$; радост $x=6,50$, $SD=0,63$). Факторният анали по метода на главните компоненти с Varimax ротация и scree теста на Cattell свидетелства в полза на 5-факторна структура с 41,10% обяснена дисперсия.

Първият фактор обединява 9 понятия (при α на Кронбах – 0,74 и средна стойност на интеркорелация между айтемите 0,26). Формираната по този начин скала може условно да бъде наречена „привързаност“.

Таблица 2. Съдържание на първи фактор „привързаност“

Понятия	Факторно тегло
Благодарност	0,660
Съчувствие	0,649
Възхищение	0,609
Привързаност	0,565
Радост	0,557
Мечта	0,553
Приятелство	0,486
Вечност	0,417
Човешко съществуване	0,411

Конотативното пространство, което се очертава от тези понятия, е силно позитивно. Чувството на признателност и задоволство се свързва с отзивчивостта към чуждото страдание и болка, а преживяванията на преданост, радост, удовлетворение и блаженство са в съзвучие с усещането за близост, взаимност и доверие. Бляновете, силните желания хармонират с идеята за непреходност и неизменност във времето на тези общочовешки преживявания, които утвърждават приемането както на света, така и на човека като част от него. В тази скала може да бъде разпознат един от видовете импулсивни емоционални синдроми – привързаност (Averill, 1980, с. 164–166). Характерът на изследваната от нас група вероятно определя появата на точно този синдром, който по своето съдържание се доближава до една базисна емоция в японската култура – „амае“. Тя се изразява в близостта и хармонията в отношенията между приятели, родители и деца, служители и работодатели. „Амае“ може да се приеме като форма на платоническа любов.

Вторият фактор обединява 10 понятия (при α на Кронбах 0,74 и средна стойност на интеркорелация между айтемите 0,23).

Таблица 3. Съдържание на втори фактор „ценности“

Понятия	Факторно тегло
Първа среща	0,646
Бъдеще	0,607
Възбуда	0,599
Съдба	0,571
Самоувереност	0,533
Превъзходство	0,494
Любов	0,426
Сън	0,404
Живот	0,389
Дом	0,389

Афективното поле, което описват понятията, обединени в този фактор, обхваща: основни ценности (живот, дом, любов); конкретни събития по-скоро положително оцветени (първа среща); екзистенциални преживявания, които могат да преминават от увереност и превъзходство, през амбивалентна възбуда, към усещане за предопределеност (съдбата). Сънят може да бъде не само блян и отмора, но и застой и бездействие или поле за драмите на безсъзнателното. Формираната по този начин скала носи амбивалентна конотативна интерпретация, която отразява природата на конфликтните емоции.

Третият фактор обединява 7 понятия със силно негативна конотация (α на Кронбах 0,70 и средна стойност на интеркорелация на айтемите 0,26). Чувството за неудовлетворение и досада се съчетава със силното възмущение, яд и раздражение, а нервната възбуда и недоволството са свързани с мъчително недоверие и неприемане на средата като поле на интриги и злословие. Скалата много ясно очертава емоционалния заряд на конфликтния емоционален синдром и може да бъде назована „гняв“.

Таблица 4. Съдържание на трети фактор „гняв“

Понятия	Факторно тегло
Досада	0,700
Гняв	0,678
Презрение	0,631
Раздражение	0,550
Недоволство	0,530
Ревност	0,476
Клюки	0,402

В четвъртия фактор (при α на Кронбах 0,62 и средна стойност на интеркорелация между айтемите – 0,31) са включени 4 айтема. Конотацията може да бъде обединена около преживяването на тревожността.

Таблица 5. Съдържание на четвърти фактор „тревога“

Понятия	Факторно тегло
Съмнение	0,738
Тревога	0,732
Страх	0,647
Агония	0,383

Айтемите изразяват едно градиращо по степен на негативни емоции състояние на безпомощност, опасение, че нещо лошо ще се случи или се случва, което преминава през мъчителните изживявания на страха и достига в своята крайна степен до предсмъртните мъки, до последната проява на жизненост.

Петият фактор включва 6 айтема (при α на Кронбах 0,67 и средна стойност на интеркорелация 0,25).

Таблица 6. Съдържание на пети фактор „депресия“

Понятия	Факторно тегло
Напускане	0,732
Самота	0,507
Вина	0,492
Носталгия	0,443
Разкаяние	0,405
Песимизъм	0,310

В петия фактор са групирани понятия, чиято семантика описва преживявания на: страдание, което е свързано с отказ от нещо или от някого; уединеност и усещане за мъртвило; угризение и съжаление за неща; отговорност за простъпка или грях; тъга по родината, мъка, меланхолия. Тези преживявания могат да бъдат отнесени към импулсивните емоции, представени от страданието. Условно скалата може да бъде назована „депресия“.

Извън тази структура остават 5 понятия (суета, инстинкт, срамежливост, щастие, идеал), които имат или относително ниски факторни тегла, или присъстват в повече фактори.

Петте скали могат да се разглеждат като описващи пет емоционални синдрома. Смесовата интерпретация на факторите е направена на основата на: съществуващите нормативи в българската лексикална система (Български тълковен речник, 1996; Синонимен речник на българския език, 1997); концепцията на J. Averill (Averill, 1980) за емоциите; емпирично получените факторна структура и факторни тегла по конотативните значения на думите от

теста „Цветен символизъм“ в настоящото изследване. Данните показват, че представеният материал може да диференцира и описва основни емоционални преживявания на жени в българска езикова среда и обхваща някои универсални емоционални синдроми, валидни за съвременния човек и по-специално за феминистичния стил на преживяване.

Анализ на резултатите от теста „Раздели и оцвети“

Анализирани са 169 рисунки на основата на 51 признака, които описват особеностите на линиите, формите и цветовете, използвани в тях (вж. приложение 2). Линията се характеризира с дебелина, насоченост, характер и функции чрез 12 категории. Формата е описана по характер, размери, брой и тип, като са използвани 13 категории, а цветовете характеристики са представени чрез 25 категории. Те се определят като носещи основните символни послания в нерепрезентативните рисунки. Първата стъпка в анализа включва отчитането на честотата, с която се използват формалните характеристики.

Инструкцията да се рисуват линии чрез свободно движение на ръката и да се раздели листът, без да се ограничава броят на частите, като се използват различни форми, насочва към създаването на условия за акценти върху форми, въведени чрез контур (единични линии), а изискването да се оцветят тези форми определя високата честота на хроматични рисунки, в които цветът присъства като пространство (въведено чрез шрих). Характерът на групата обяснява високата честота на овални линии, светли цветове (както от топлата, така и от студената гама), които се приемат като типични за феминистичния стил.

Факторният анализ по метода на главните компоненти и scree тест на Cattelle Varimax ротация показва наличие на четирифакторна структура с 25,8% обяснена дисперсия. Първият фактор обединява 8 айтема (при α на Кронбах 0,78 и средна стойност на интеркорелация между айтемите 0,32; средна сума от айтемите 4,51 със SD=2,22). Получената по този начин скала условно може да бъде наречен „форма“ по характера на изобразителния език, който обособява два типа рисунки. Първият се представя чрез множество прости едноцветни фигури с малки размери, които наподобяват цветни мозайки, а вторият – със съставни многоцветни фигури с размери, по-големи от половината на листа при добре обособени фигура и фон.

Вторият фактор включва 5 айтема и може да бъде условно наречен „балансирани/ топъл“ (при α на Кронбах 0,78 и средна стойност на интеркорелация между айтемите 0,39; средна сума от айтемите 1,24 със SD=1,53). Изобразителният език се основава на цвета и експресивната изразителност на цветовете, като усещането за баланс или доминиране на топлите цветове се постига чрез преобладаването на червеното, жълтото, оранжевото или кафявото.

Таблица 7. Съдържание на фактора „форма“

Признаци	Факторно тегло
Прости фигури	0,725
Размери на формите – по-малки от половината на листа	0,688
Размери на формите – по-големи от половината на листа	-0,641
Брой фигури между 9–49	0,629
Съставни фигури	-0,575
Добре обособени фигура и фон	-0,548
Цветна мозайка	0,535
Многоцветни форми или фон	-0,492

Таблица 8. Съдържание на фактора „балансиран/топъл“

Признаци	Факторно тегло
Доминиране на топлите цветове или баланс на топли и студени цветове	0,840
Доминиращ жълт цвят	0,701
Доминиращ оранжев цвят	0,663
Доминиращ червен цвят	0,546
Доминиращ кафяв цвят	0,421

Третият фактор включва 10 айтема (при α на Кронбах 0,60 и средна стойност на интеркорелация между айтемите 0,14; средна сума от айтемите 7,25 със SD=1,74). Те описват изобразителен стил, в който могат да бъдат обособени две комбинации на признаци, от една страна – тъмни, наситени цветове и абстрактни фигури, и от друга – цветът като линия, конкретни фигури, прекъснатата линия и бледи цветове.

Таблица 9. Съдържание на фактора „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“

Признаци	Факторно тегло
Тъмни цветове	0,558
Щрих	0,542
Цветът като пространство	0,520
Цветът като линия	-0,455
Конкретни фигури	-0,453
Абстрактни фигури	0,419
Прекъснатата линия	-0,398
Наситени цветове	0,379
Дебела линия	0,378
Бледи цветове	-0,342

Четвъртият фактор включва 7 айтема (при α на Кронбах 0,52 и средна стойност на интеркорелация между айтемите 0,17; средна сума от айтемите 4,71 със SD=1,741,35).

Таблица 10. Съдържание на фактора „цветни пространства с ъглови форми“

Признаци	Факторно тегло
Студени цветове	0,602
Хроматични фигури	0,542
Топли цветове	0,468
Формата се определя от цвета – цветно петно без контурна линия	0,439
Броят на цветовете е от 7 до 11 (повече цветове)	0,394
Доминира ъглова форма	0,376
Назъбена линия	0,363

Този фактор показва най-ниска съгласуваност между айтемите. Основните признаци, които очертават този стил, са цветните пространства, които са без контурна линия, с присъствие както на студени, така и на топли цветове, и броят на цветовете е над 7. Скалата може условно да бъде наречена „Цветни пространства с ъглови форми“.

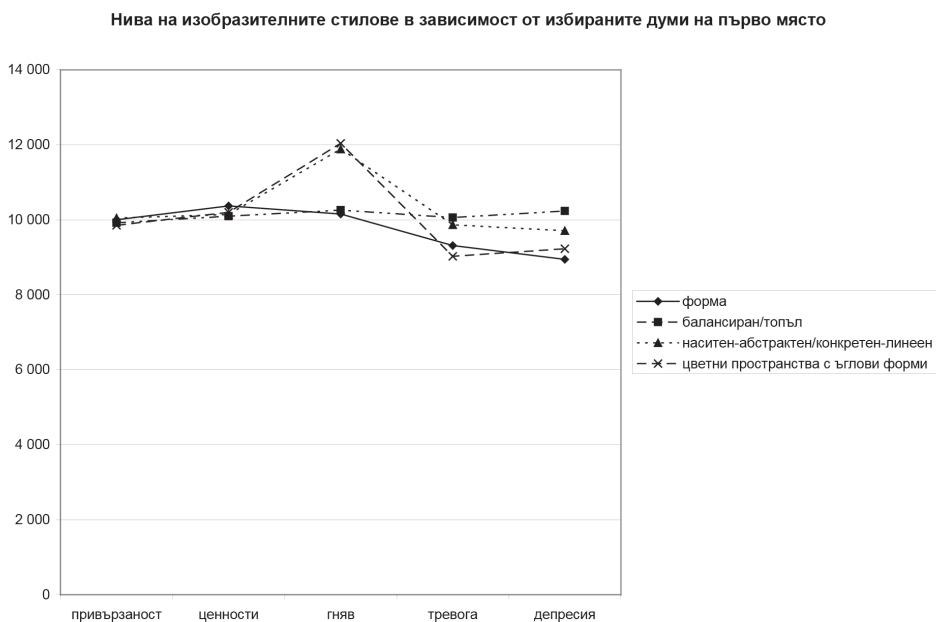
Обособените скали включват общо 30 признака от 51 наблюдавани в първоначалната карта за контент-анализ на рисунките. Отпадането на част от признаците се дължи или на ниските факторни тегла или на едновременното им присъствие в няколко фактора. Част от тези признаци могат да се разглеждат като типични за въведения тест и изследваната група, а единичното появяване на други не може да бъде интерпретирано коректно извън изследваната група. Всяка една от скалите описва отделен изобразителен стил или комбинация от стилове, в които се съчетават устойчиви патерни от специфични признаци на линията, формата и цвета. Целта на следващата стъпка в анализа е да се установи има ли връзка между изобразителния стил и словесните описания на емоционалните синдроми. Ще бъде търсена степента на съгласуваност между словесните описания и изобразителните стилове в изследваната от нас група.

Връзка между емоционалните синдроми и изобразителните стилове

Подходът, който е избран в настоящото изследване, се опитва да съчетае анализа по елементи с търсенето на гешалтни характеристики (като композиция от едновременно присъстващи елементи или като съчетаване на композиции), по които да се идентифицират типове изобразителни стилове. От една страна, са получени скали за пет „емоционални синдрома“, от друга, на базата на формалния анализ на нерепрезентативните рисунки, са изведени четири изобразителни композиции. Всяка рисунка е описана от своя автор с три ранжирани понятия, които се разглеждат като принадлежащи към определени „емоционални синдроми“. Вербалните избори са съотнесяни към изобразителните стилове, представени в рисунките. Според инструкцията и трите понятия могат да изразят смисъла им, но са ранжирани от 1 към 3 по

степен на близост до посланието на рисунката. В повечето от случаите трите понятия принадлежат към различни синдроми и това наложи поотделно сравняването на позицията на понятията и свързаните с тях типични изобразителни стилове.

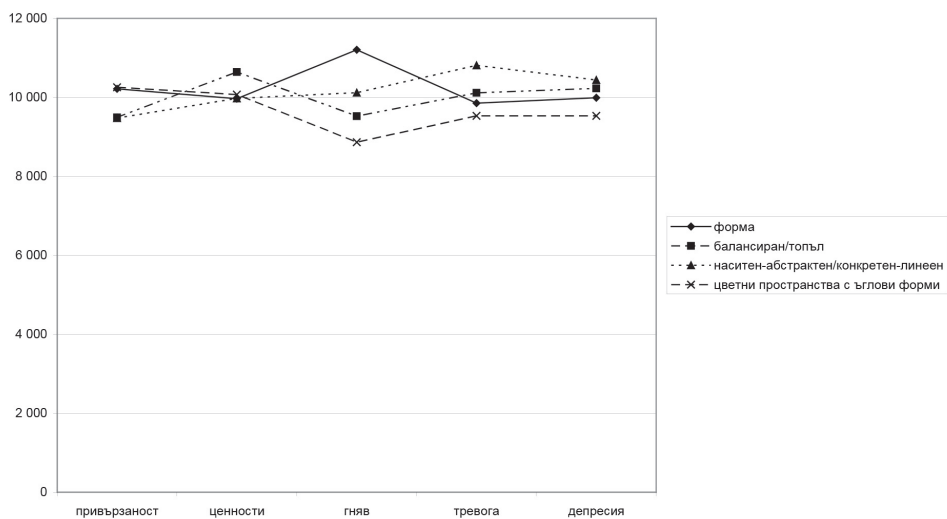
За тази цел суровият бал на скалите представляващи изобразителните стилове, е трансформиран в стандартна оценка със средна стойност $X=10$ и стандартно отклонение $SD=3$. Нивото на изобразителните стилове в зависимост от думите, поставени на първо място (вж. фиг. 1), показва едно равномерно представяне на тези стилове при рисунки, които са определени като „привързаност“ и „ценности“. Промяна в това съотношение на стиловете се наблюдава при рисунките, определени като „гняв“, което е за сметка на тенденция към увеличаване на изобразителни стилове „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ и „цветни пространства с ъглови форми“. При рисунките, определяни като „тревога“, се наблюдава спад по отношение на използването на „форма“ и „цветни пространства с ъглови форми“ и тази тенденция продължава при рисунките, определяни като „депресия“. При последните се запазва относителната тежест и присъствие на „балансиран/топъл“ стил.



Фигура 1

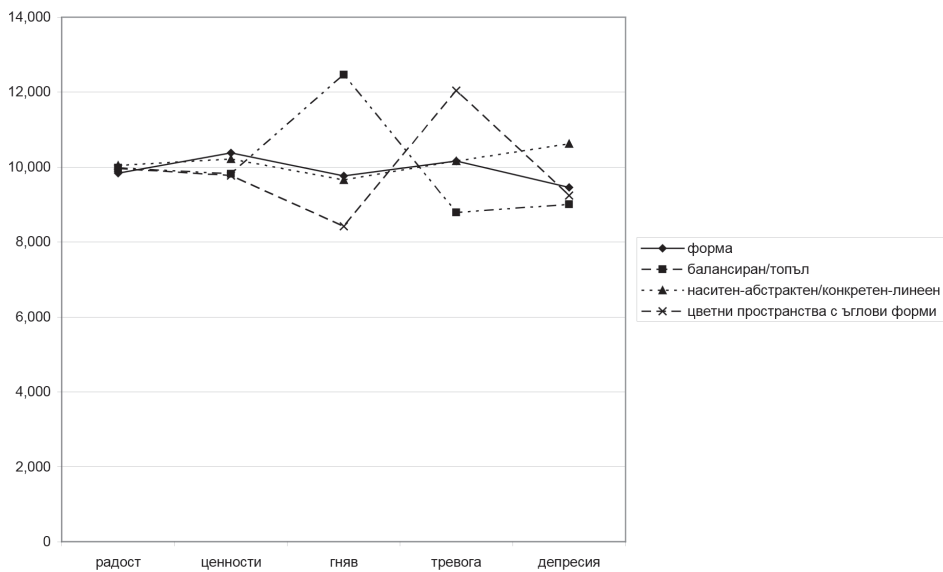
Нивата на изобразителните стилове в зависимост от типа на думите, поставени на втора позиция, показва също по-големи вариации в рисунките, които са определени като „гняв“, „тревога“ и „депресия“ (вж. фиг. 2)

Ниво на изобразителните стилове в зависимост от избраните думи на второ място



Фигура 2

Ниво на изобразителните стилове при трета позиция на думите



Фигура 3

Самата втора позиция обаче подсказва по-скоро уточняващото значение на това понятие и тук се наблюдават общо по-големи различия в присъствието на отделните стилове. При рисунките, определени като „привързаност“, намалява

участието на стилове като „балансиран/топъл“ и „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“. Интересна е конфигурацията на стиловете и в рисунките, определени като „ценност“. Налице е слабо повишаване на „балансиран/топъл“ стил. Когато гневът е включен на втора позиция, изобразителният отговор е представен по-често от „формата“ и относително по-рядко се използва „цветни пространства с ъглови форми“. Може би това е образът на овладения гняв в контекста на другите емоционални синдроми. Нараства присъствието на „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ стил при използването на рисунки, определени с „депресия“, и това се усилва в рисунките с название „тревога“.

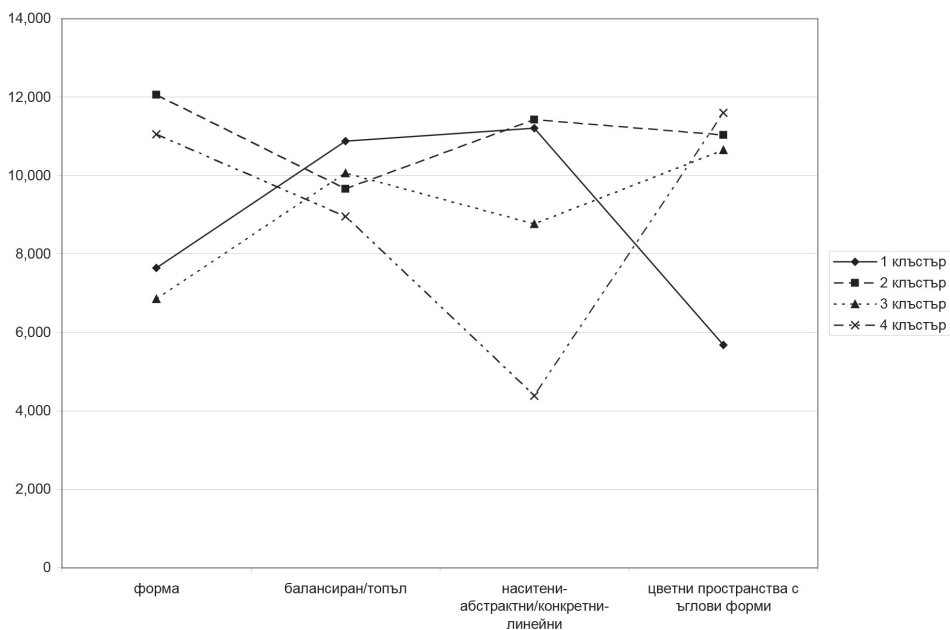
На фиг. 3 са представени нивата на изобразителните стилове в зависимост от думите на трета позиция.

Тези нива показват по-силна вариабилност при емоционалните синдроми „гняв“, „тревога“ и „депресия“. Нещо повече, тя е по-изразена при третия избор в сравнение с втория. Това може да бъде интерпретирано като функция от реда на избора. Ако вторият по-скоро се разглежда като уточняващ първото понятие, то третият може да внесе усещане за противоречивост и драматизъм на преживяванията изразени в рисунката. При рисунки, описани като „гняв“, на трета позиция се наблюдава увеличаване на „балансиран/топъл“ и намаляване на „цветни пространства с ъглови форми“. При „тревога“ предпочитаният изобразителен стил е „цветни пространства с ъглови форми“, а намалява „балансиран/топъл“. При „депресия“ се увеличава „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ и намаляват „цветни пространства с ъглови форми“ и „балансиран/топъл“. Тъй като наблюдаваните различия от гледна точка на признаците са сравнително слаби, е направен статистически анализ на равнище индивидуални случаи, за да бъде потърсена връзка между словесните избори и комбинацията на изобразителните стилове, които използват изследваните. Самото присъствие на различни стилове при представянето на един и същи емоционален синдром поставя въпроса за наличие на типични комбинации от стилове, чрез които се постигат различните „лица на емоционалното преживяването“, изразени в нерепрезентативните рисунки. За тази цел се използват статистическите процедури на клъстърния анализ. Случаите са анализирани на базата на доминиращия изобразителен стил в рисунките и думата, поставена на първа позиция като представител на една от петте скали на емоционалните синдроми. На тази основа се определя броят на клъстърите, описващи типичните комбинации на изобразителни стилове в рисунките, които поотделно изразяват „привързаност“, „ценности“, „гняв“, „тревога“ „депресия“. Процедурата за определяне на типичните комбинации (клъстери) на стиловете на индивидуално равнище е осъществена на два етапа. На първия – данните са изследвани с йерархичен клъстърен анализ, въз основа на който е определен оптималният брой групи (клъстери) в извадката. На втория етап данните са обработени с помощта на K-mean клъстърен анализ с предварително фиксиран брой клъстери.

От цялата изследвана група (169 души) 59 избират „привързаност“, за да определят рисунките си. Те са групирани в 4 клъстъра. Броят на случаите, които се отнасят към всеки един от тях, е представен в таблица 10. Данните показват, че относително най-голям дял се пада на клъстър 2.

Таблица 11. Разпределение на случаите по клъстъри в рисунки „привързаност“

№ на клъстъра	Брой рисунки
1	13
2	28
3	11
4	7
Общо	59



Фигура 4. Профили на клъстърите, които представят рисунките „привързаност“

Комбинацията на изобразителните стилове във всеки един от обособените клъстъри може да бъде проследено на фиг. 4. Вторият клъстър включва рисунки, в които „привързаността“ се изразява чрез комбинация от четирите стила с много слабо доминиране на „форма“, „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ и „цветни пространства с ъглови форми“ над „балансиран/топъл“. Друга композиция на стиловете се използва в рисунки, които се отнасят към клъстър 1. Той е представен предимно от съчетание на „балансиран/

топъл“ и „наситен-абстрактен/конкретен-линее“. Третият клъстър включва рисунки, изразени чрез „цветни пространства с ъглови форми“ и „балансиран/топъл“, влиянието на другите два стила е по-слабо. Четвъртият клъстър се среща най-рядко в изследваната от нас група и се изразява в съчетанието на „цветни пространства с ъглови форми“ със стила „форма“. Най-голяма е дистанцията между клъстър 1 и 4 (9,838), след това е между 1 и 2 (7,054), между 3 и 4 (6, 23) и относително най-близки са 1 и 3 (5,653) и 2 и 3 (5,868).

Като примери за символното изразяване на различните „лица на привързаността“ могат да бъдат посочени рисунки с номера от 1 до 11:

Първи клъстър (рисунки 1 и 2)

Втори клъстър (рисунки 3, 4, 5, 6 и 7)

Трети клъстър (рисунки 8, 9)

Четвърти клъстър (рисунки 10, 11)

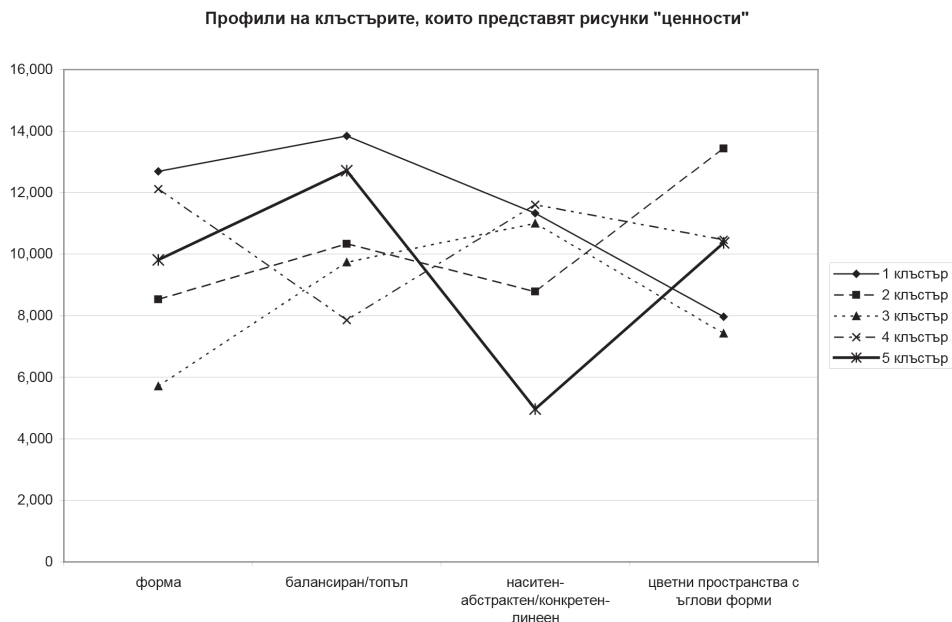
Изобразителните стилове, които присъстват с най-голяма тежест, са „форма“, „балансиран/топъл“ и „наситен-абстрактен/конкретен-линее“, но специфичното съчетание е пряко свързано не само с първото понятие, но и с емоционалния тон на второто и третото. Рисунок 1 е определена чрез понятията от скалите „привързаност и ценности“ (вечност-живот-възхищение) и символната експресивност е изразена предимно чрез топлите цветове на една абстрактна централна фигура с ясен контур. И в рисунок 2 положителната конотация е изразена от добре обособени фигури, чрез които се постига цветовият баланс. Примерите от втория клъстър изразяват амбивалентни преживявания и напрежението се представя най-често чрез: цветови контрасти (топли/студени; тъмни/светли) – рисунок 5; цветни мозайки от овали и ъглови форми – рисунок 6; или добре обособени фигури – рисунки 4 и 7. В тази група се усеща и по-силното присъствие на студените цветове. В рисунки 8 и 9, и особено в рисунките 10 и 11, се засилва акцентът върху ъгловите форми. Присъствието на думи от скалата „депресия“ може да бъде свързано с доминиращите ъглови фигури, студени цветове и цветни пространства без контур.

65 души са поставили на първа позиция думи от скалата „ценности“, за да определят своите рисунки. Йерархичният клъстърен анализ показва, че те могат да се групират в 5 клъстъра (вж. Табл. 11).

Таблица 12. Брой на случаите, избрали „ценности“, разпределени по клъстъри

Клъстър	Брой
1	10
2	12
3	9
4	26
5	8
Общо	65

Профилът на клъстерите, които представят рисунките, определени като „ценности“, може да се види на фиг. 5. Той отразява многообразието на емоционални послания, които стоят зад понятията, отнесени към тази скала, и многообразието на изобразителни стилове, чрез които се разпознават тези послания.



Фигура 5

С най-голяма честота се появява комбинацията, представена в клъстер 4. При нея доминират „форма“ и „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ в съчетание с „цветни пространства с ъглови форми“ (вж. рисунки 21, 22, 23). Значително по-слабо са изразени признаците на „балансиран/топъл“ стил. На второ място по честота е клъстер 2, който е представен от комбинацията на доминиращ „цветни пространства с ъглови форми“ в съчетание с „балансиран/топъл“ (вж. рисунки 16, 17). При рисунките от първия клъстер доминират „балансиран/топъл“ в съчетание с „форма“ и „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ (вж. рисунки 12, 13, 14 и 15). Третият клъстер се характеризира с комбиниране на „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ и „балансиран/топъл“ стил (вж. рисунки 18, 19, 20). В петия клъстер са обединени рисунки, в които доминира „балансиран/топъл“ стил в съчетание с „форма“ и „цветни пространства с ъглови фигури“ (вж. рисунки 24, 25).

Първи клъстер (рисунки 12, 13, 14 и 15);

Втори клъстер (рисунки 16, 17);

Трети клъстер (рисунки 18, 19, 20);

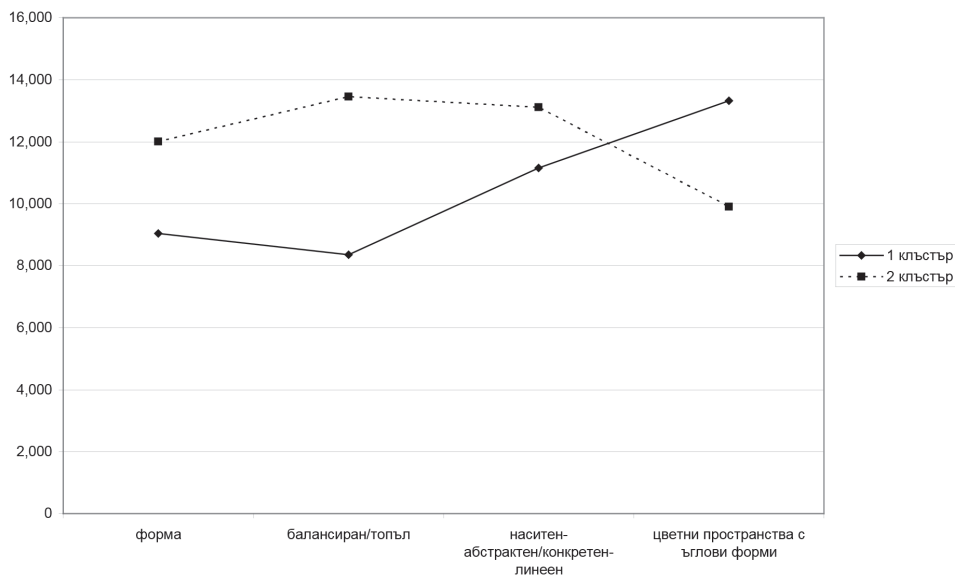
Четвърти клъстер (рисунки 21, 22, 23);

Пети клъстер (рисунки 24, 25).

В тази група е най-голямо разнообразието в комбинацията на отделните стилове, но може да бъде доловена обща тенденция към намаляване на „балансиран/топъл“ стил. Изключение правят тези рисунки, в които преобладава интерпретация, която е основана на думи от скалата „привързаност“ и „ценности“ (вж. рисунка 12). Близки по тоналност са рисунките 24 и 25, в които интензивността на цветовете намалява и се увеличават ъгловите форми. При рисунките от клъстер 4 възбудата, която прераства в безпокойство, е предадена чрез заострени фигури върху контрастен наситен фон (рисунка 21) или чрез доминиращи остроъгълни триъгълници (рисунка 22). Когато драматизмът на преживяванията е предаден чрез думи с противоположна конотация, ъгловите форми губят своя ясен контур.

Броят на рисунките, в които се използва скалата „гняв“, е само 8 и те се разделят в 2 клъстера. Първият обединява 5 рисунки, а вторият – 3. Дистанцията между тях е относително голяма – 7,093. Характеристиките на комбинацията от стилове може да се види на фиг. 6.

Профили на клъстерите, които представят рисунки "гняв"



Фигура 6

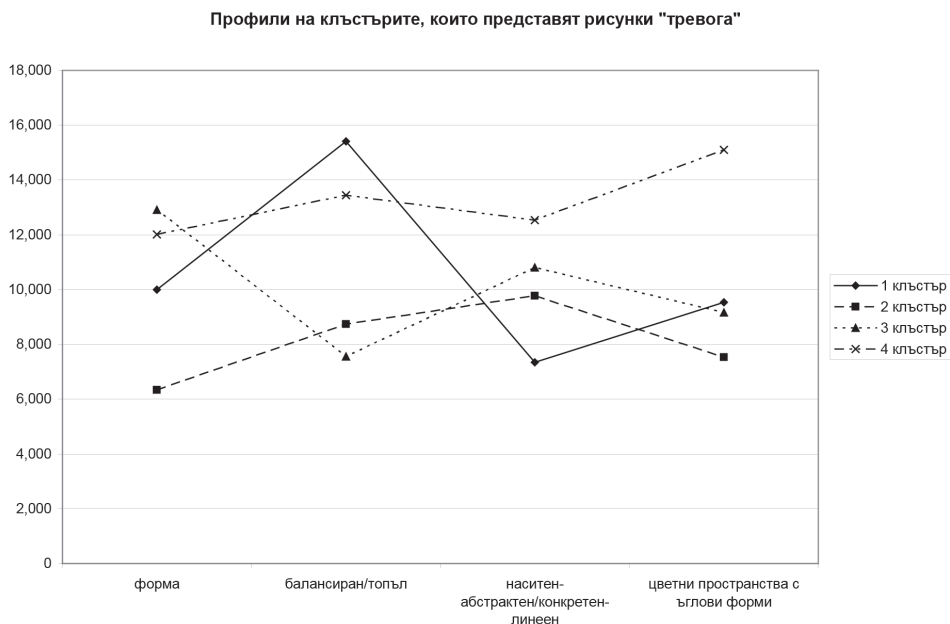
Първият клъстер обединява доминиращия „цветни пространства с ъглови форми“ с „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“. Присъствието на „форма“ и още повече на „балансиран/топъл“ е по-слабо. Типични примери са рисун-

ките 26 и 27. Докато в първата конфликтните емоции са изразени предимно с опозицията на цветовете, във втората заострените удължени форми и студеният цвят представят линейния стил. Във втория клъстер доминират „балансиран/топъл“ и „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ стил в съчетание с „форма“. Примери за тази комбинация са рисунки 28 и 29, които са по-скоро цветови отговор на раздразнението, безпокойството и недоволството.

Първи клъстер (рисунки 26, 27)

Втори клъстер (рисунки 28, 29)

При анализа на рисунките, които се описват с понятия, отнесени към скалата „тревога“, се обособяват четири клъстера (вж. фиг. 7). Общият брой на случаите е 11.



Фигура 7

Първият клъстер е представен в две рисунки и при тях доминира силно „балансиран/топъл“ стил в съчетание с „форма“ (вж. рисунка 30). Нестабилността, неустойчивостта е представена чрез множеството спираловидни (студени и топли) фигури, които плуват в пространството. Вторият клъстер обобщава 5 рисунки, като интересното в конфигурацията на стиловете е, че те присъстват с по-ниски от средните си стойности. На този фон „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ стил е представен най-ясно, и то предимно с комбинацията от признаци: конкретни фигури и бледи (предимно студени) цветове, които участват и като пространство, и като линия (рисунки 31, 32 и 33).

Третият клъстер групира признаците на 3 рисунки и в него доминиращият стил е „форма“ в съчетание с по-слабото присъствие на „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ и „цветни пространства с ъглови форми“. В рисунка 34 цветната мозайка от ъглови фрагменти в студени цветове в съчетание с бели фрагменти представя безпокойството-недоволството-самотата. В четвъртия клъстер се включва само една рисунка (вж. рисунка 35). Той представлява комбинация от силно доминиращия стил „цветни пространства с ъглови форми“ в съчетание с ясно изразени „балансиран/топъл“, „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ и „форма“.

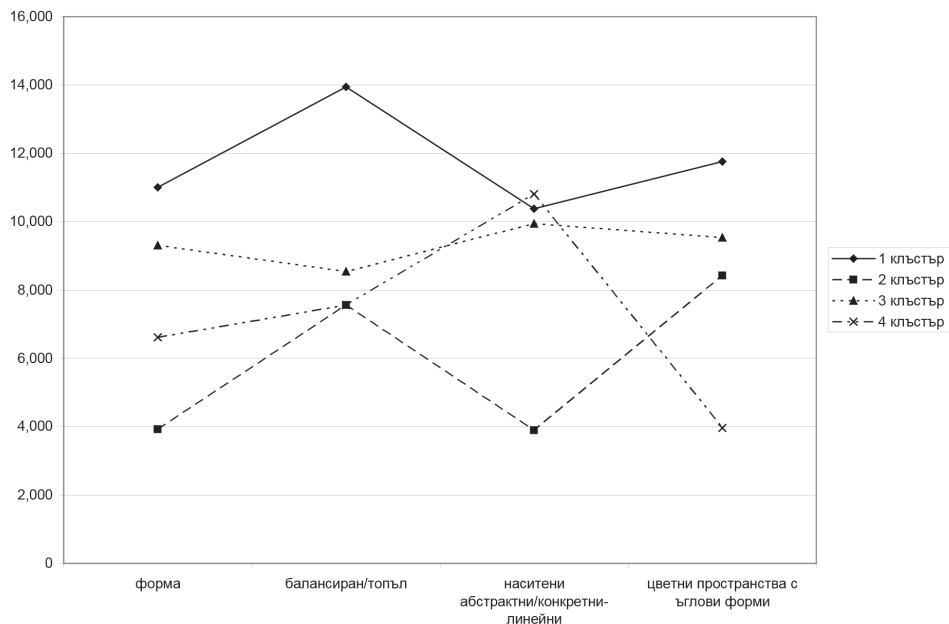
Първи клъстер (рисунка 30)

Втори клъстер (рисунки 31, 32 и 33)

Трети клъстер (рисунка 34)

Четвърти клъстер (рисунка 35)

Рисунките, които включват понятия от скалата „депресия“, са общо 11 и са групирани в четири клъстера (фиг. 8).



Фигура 8. Профили на клъстерите, които представят емоционалния синдром „депресия“

Първият клъстер обединява четири рисунки и при него доминират „балансиран/топъл“ в съчетание с „цветни пространства с ъглови форми“, „форма“ и „наситен-абстрактен/конкретен -линеен“ стил. Това съчетание е представено в рисунки 36 и 37. Докато в първата внушения са постигнати чрез

стилизирани конкретни образи, във втората емоционалните преживявания са разпознати в ъгловите форми на цветния пъзел. Клъстър 2 е представен от 1 рисунка (38). В нея стиловете са относително слабо изразени. Особено за „форма“ и „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ z-стойностите се намират на повече от две стандартни отклонения от средната. Както и при други рисунки, в които се включват предметни изображения, използваната от нас карта за описание на признаците не е достатъчно чувствителна, за да представи стила им. Конкретният образ с неговата конотация до голяма степен влияе върху характеристиките на линията и цветовете. Черните линии върху лице, с типична за тъгата експресия, подсилват усещането за песимизъм и самота. Третият клъстър включва комбинация от „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“ стил в съчетание с по-слабо присъстващ „цветни пространства с ъглови фигури“. Силата на преживяванията в рисунка 40 са изразени чрез преминаващи през целия лист остриета в черно, синьо и студено червено, които са въведени с тежък шрих. Опитът да бъдат обхванати основните фигури в една рамка още повече подчертава драматизма на посланието – самота-живот-агония. В четвъртия клъстър доминира ясно „наситен-абстрактен/конкретен-линеен“. Тази комбинация е представена в рисунки 41 и 42. В първата от тях преживяванията са изразени чрез абстрактни изображения, а във втората се появяват и конкретни елементи. Цветът е въведен и като линия, и като пространство с определен контур, като доминира студената тоналност.

Първи клъстър (рисунки 36, 37);

Втори клъстър (рисунка 38);

Трети клъстър (рисунки 39, 40);

Четвърти клъстър (рисунки 41, 42).

Обобщение

В проведеното изследване се прави опит да бъдат систематизирани изследвания върху нерепрезентативни рисунки, като се предлага подход, който съчетава формалния анализ по елементи с анализа на ниво изобразителен стил като устойчива композиция от характеристики. Извън целите на тази работа остава оценката на естетическите характеристики на рисунките. Прочитът им е основан на това, което самите автори откриват в тях чрез избор на 3 понятия. Използваният вербален материал показва добри възможности за диференциране на различни типове емоционални преживявания у жени в българска езикова среда. На базата на 36 понятия са обособени 4 скали, описващи базисни емоции: привързаност, гняв, тревога, тъга. Към тях е добавена още една скала – „ценности“, която е амбивалентна по своята конотация и изразява природата на конфликтните емоции. Честотният анализ на характеристиките на линията, формата и цвета, които се използват в рисунките, е базата, на

която са изведени изобразителните стилове. Съпоставянето на тези стилове с вербалното описание на рисунките показва ясна тенденция на съгласуваност. В рисунките, които представят преживявания по скалите „привързаност“ и „ценности“, присъствието и на четирите стила е относително равномерно, докато различията постепенно се засилват при използването на думи от скалите „тревога“, „депресия“ и „гняв“. В повечето от случаите понятията, чрез които лицата описват рисунките си, принадлежат към различни емоционални синдроми и в зависимост от позицията могат да имат усилващ ефект по отношение на конотацията, която носи първото понятие, или да акцентират противоречиви преживявания. Направеният клъстърен анализ на ниво случаи позволи да се проследят комбинации на стилове за изразяването на емоционалните комплекси. Описани са типове нерепрезентативни рисунки, чрез които се изобразява „привързаност“, „ценности“, „гняв“, „тревога“ и „депресия“, като те представят феминистичния стил на експресивност.

ЛИТЕРАТУРА

- Бетенски, М.** (2002). Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. М., ЭКЦМО-Пресс.
- Бук, Д.** (1997). Методика ДДЧ, В: Альманах психологических тестов. Рисуночные тесты (сост. Р. Р. Римский). М., КСП, 5–266.
- Български тълковен речник** (1996), 4 издание. С., НИ.
- Гомбрих, Е.** (1988). Изкуство и илюзия. Изследване върху психологията на изображението в изкуството. С., Български художник.
- Кандински, В.** (1998а). За духовното в изкуството. – В: Библиотека Касталия 19 (ред. Ив. Колев). С., ЛИК, 5–122.
- Кандински, В.** (1998б). Точка и линия в равнината. – В: Библиотека Касталия 19 (ред. Ив. Колев). С., ЛИК, 123–286.
- Синонимен речник на българския език** (1997). Първо издание, С., МАГ 77.
- Averill, J.** (1980). The emotion. In: Personality (ed. By E. Staub). N. J., Prentice-Hall, 133–192.
- Buck, J.** (1948). The H-T-P technique, a qualitative and quantitative scoring manual. In: Journal of Clinical Psychology, 4, 317–396.
- Buck, J.** (1950). Administration and interpretation of the H-T-P test: Proceeding of the H-T-P workshop held at Veterans Administration Hospital, Richmond, Virginia, March 31-April 2, Los Angeles, WPS.
- Buck, J.** (1970). The House-Tree-Person Technique revised manual. Los Angeles, WPS.
- Burns, R.** (1987). Kinetic-House-Tree-Person Drawings (K-H-T-P). An Interpretative Manual. New York, Brunner/Mazel.
- Droste, M.** (1990). Bauhaus 1919–1933. Benedikt Taschen Verlag GmbH.
- Duchting, H.** (1991). Wassily Kandinsky 1866–1944. A Revolution in Painting. Benedikt Taschen Verlag GmbH.

- Goldman, A.** (1960). Symbolic representation in schizophrenia. – In: *Journal of Personality*, Sep, Vol 28, Issue 3, 293–316.
- Hammer, E.** (1958). *The clinical application of projective drawings*. Springfield, IL, Charles C. Thomas.
- Jolles, I.** (2004). *A Catalog for the Qualitative Interpretation of the House-Tree-Person (H-T-P)*. Los Angeles, WPS.
- Leahey, Th.** (1987). *History of Psychology*. New Jersey, Prentice-Hall.
- Machover, K.** (1949). *Personality projection in the drawing of human figure*. Springfield, IL, Charles C. Thomas.
- Murayama, K.** (1994). An Application of Art Therapy to the Education of female art students. – In: *Japanese Bulletin of Arts Therapy*, Vol. 36, No.4, 1–9.
- Murayama, K.** (1995). An Application of Art Therapy to the Education of Art Students (2) – Stimulating the Expression of Emotions through „Expressive Training II” – In: *Japanese Bulletin of Arts Therapy*, Vol. 26, No.1, 95–102.
- Nakazato, H.** (1978). Reciprocal Division and coloring method – its technique and place in psychotherapy. – In: *Japanese Bulletin of Arts Therapy*, Vol. 9, 17–24.
- Wertheimer, M.** (1938). *Laws of Organization in Perceptual Forms*. – In: W. Ellis, W. (ed. & trans.). *A source book of Gestalt psychology*. London; Routledge & Kegan Paul, 71–88.
- Werner, H. & B. Kaplan** (1963). *Symbol Formation. An Organismic – Developmental Approach to Language and the Expression of Thought*. New York, John Wiley & Sons.



1



2



3



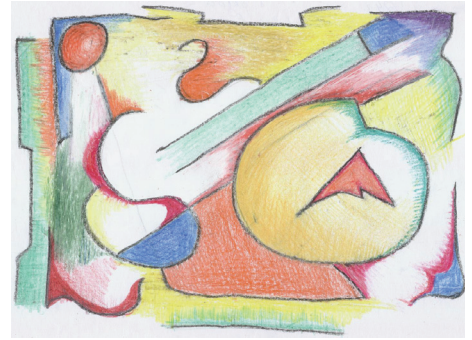
4



5



6



8

7



9



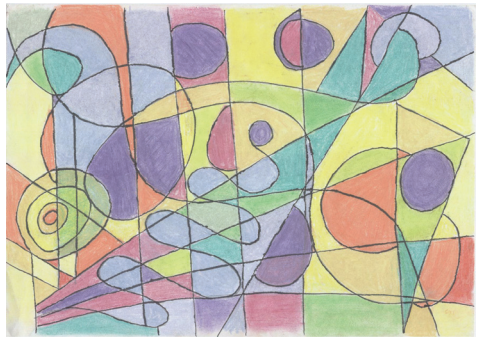
10



11



12



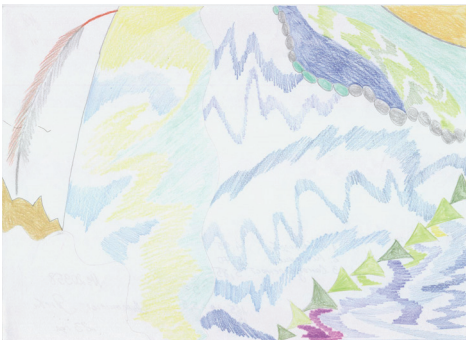
13



14



15



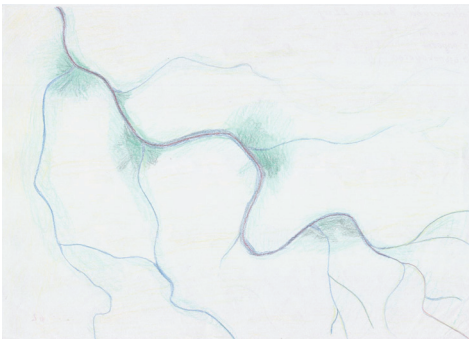
16



17



18



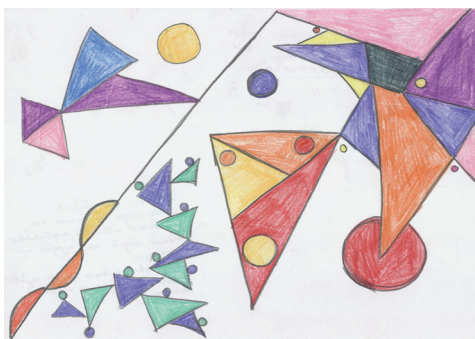
19



20



21



22



23



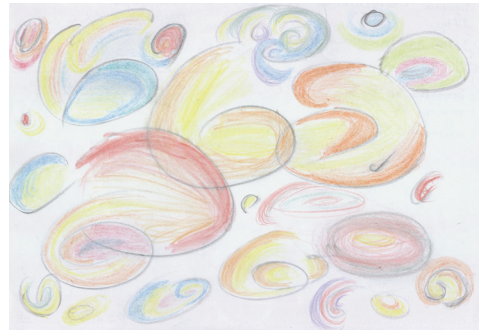
24



25

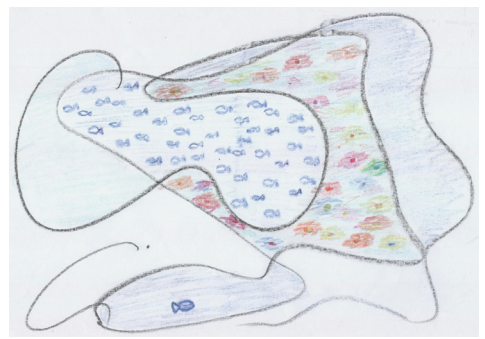


26



29

30



31

32



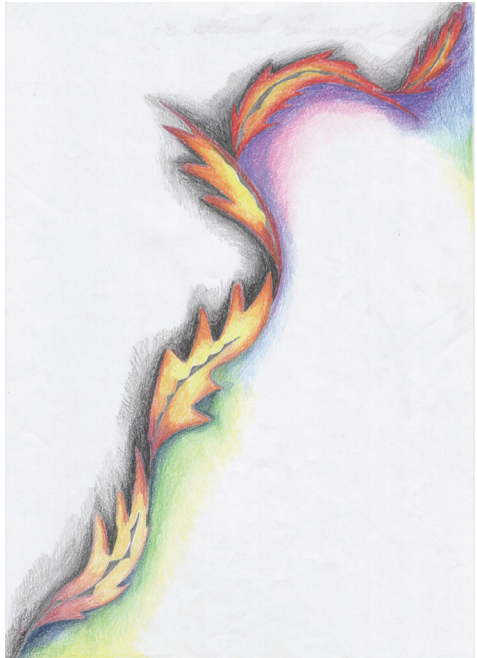
33



34



35



36



37



38



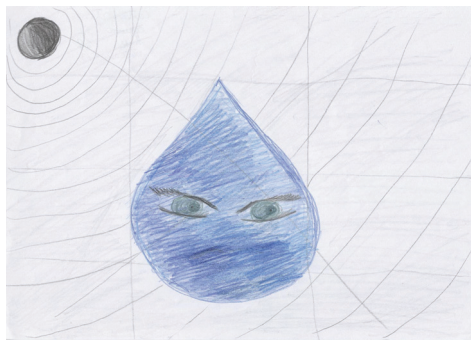
39



40



41



42

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ КАТЕДРА „ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА ПСИХОЛОГИЯ“

Определете емоционалното (афективното) значение на посочените по-долу думи, като за целта използвате 7-степенна скала. Оценка 7 получава дума, която се свързва с изключително положителни преживявания, а оценка 1 – дума, съдържаща изключително отрицателни преживявания. Междинните стойности се разпределят както следва: 6 – положителни; 5 – по-скоро положителни; 4 – колкото положителни, толкова и отрицателни; 3 – по-скоро отрицателни; 2 – отрицателни преживявания.

- 1 страх
- 2 недоволство
- 3 ревност
- 4 съмнение
- 5 тревога
- 6 възбуда
- 7 гняв
- 8 агония
- 9 раздразнение
- 10 сън
- 11 самоувереност
- 12 разкаяние
- 13 съдба
- 14 бъдеще
- 15 първа среща
- 16 срамежливост
- 17 досада
- 18 клюки
- 19 песимизъм
- 20 вина
- 21 щастие
- 22 радост
- 23 идеал
- 24 живот
- 25 инстинкт
- 26 превъзходство
- 27 презрение
- 28 човешко съществуване
- 29 мечта

- 30 носталгия
- 31 възхищение
- 32 вечност
- 33 суета
- 34 напускане
- 35 благодарност
- 36 приятелство
- 37 самота
- 38 привързаност
- 39 съчувствие
- 40 дом
- 41 любов

Име: Възраст:

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Признаци за анализ на рисунките

Характеристики на линията

1. тънка линия
2. средна линия
3. дебела линия
4. вертикална насоченост
5. хоризонтална насоченост
6. диагонална насоченост
7. права
8. овална
9. назъбена
10. прекъсната
11. единична линия
12. щрих

Характеристики на формата

13. формата се определя от цвета – цветно петно без контур
14. формата се определя от контурната линия, която огражда едноцветно

или многоцветно пространство

15. ъглова форма
16. овална форма
17. размери на формата – по-малки от половината на листа
18. размери на формата около половината на листа
19. размери на формата по-големи от половината на листа
20. добре обособени фигури и фон
21. цветна мозайка
22. брой на фигурите
23. конкретни фигури
24. абстрактни фигури
25. прости фигури
26. съставни фигури

Характеристики на цветовете

27. топли (червен, оранжев, жълт, кафяв)
28. студени (крапак, виолетово, синьо, зелено)
29. тъмни
30. светли
31. наситени
32. бледи

33. хроматична фигури
34. ахроматична фигури (при фигура и фон, а при мозайките отделни бели или черни полета)
35. цветът като линия
36. цветът като пространство
37. брой цветове
38. цветът излиза извън контура (за една фигура изцяло)
39. многоцветност в рамките на една ясно очертана форма или във фон (цветови нюанси)
40. предимно топла 3/ предимно студена 0/ балансирана рисунка 2
41. рамка
42. доминиращ червен цвят
43. доминиращ кафяв
44. доминиращ оранжев
45. доминиращ жълт
46. доминиращ зелен
47. доминиращ син
48. доминиращ краплак
49. доминиращ лилав
50. доминиращ бял
51. доминиращ черен

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Психология

Том 106

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF PHILOSOPHY

Psychology

Volume 106

ЕМОЦИИ И КАРИЕРНИ ПРЕДПОЧИТАНИЯ НА СТУДЕНТИТЕ

ЙОАНА ЯНКУЛОВА

Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“
jankulova@phls.uni-sofia.bg

Йоана Янкулова. ЕМОЦИИ И КАРИЕРНИ ПРЕДПОЧИТАНИЯ НА СТУДЕНТИТЕ

В настоящата публикация се представят резултатите от изследването на особеностите на емоциите и кариерните предпочитания (котви) на студентите в процеса на обучение и професионална подготовка в академична среда. В хода на психологическото изследване, в което са обхванати 475 студенти, изучаващи разнообразни специалности в различни университети, са приложени два научноизследователски инструмента. Установени са психометричните им характеристики и особеностите на факторните структури, като получените резултати показват висока надеждност и валидност в български условия. Освен това са очертани конкретни закономерности, които свидетелстват за доминантност на положителните емоции в учебния процес в академична среда, както и кариерни предпочитания, насърчаващи развитието на творческото мислене и успешното решаване на предизвикателни задачи.

Ключови думи: емоции, позитивен/негативен афект, кариерни предпочитания (котви), академична среда

Yoana Yankulova. EMOTIONS AND CAREER PREFERENCES OF STUDENTS

This publication presents the results of the study of the peculiarities of emotions and career preferences (anchors) of students in the learning process and professional training in an academic environment. Two research tools have been implemented in the course of the psychological

study, which covered 475 students studying various disciplines in different universities. Their psychometric characteristics and peculiarities of the factor structures have been established as the results show high reliability and validity in Bulgarian conditions. In addition to that, specific dependencies that attest to the dominance of positive emotions in the learning process in the academic environment have been outlined, as well as career preferences, promoting the development of creative thinking and successful resolution of challenging tasks.

Keywords: emotions, positive/negative affect, career preferences (anchors), academic environment

Дълго време темата за емоциите се игнорира, защото се приема, че те са в подчинена позиция спрямо разума поради своята примитивна и животинска природа. Радикална промяна във възгледа за емоциите настъпва след публикуването на книгите на Ч. Дарвин¹, в които са описани резултатите от направените от него наблюдения върху емоционалната експресия на хора и животни. В резултат на това се приема, че емоциите отразяват специфична експресия, асоциирана с отделни активности, протичащи в мозъчните системи, които съответстват на конкретно емоционално състояние (Gendron & Barrett, 2009). По-късно се отбелязва, че възприемането на външните стимули произвежда специфична телесна реакция, която провокира емоционално чувство, а автономната нервна система реагира чрез конкретни физиологични прояви (мускулно напрежение, ускоряване на пулса, потене, сухота в устата, сълзи). Следователно причина за емоционалното преживяване не са външните събития, а определена система от телесни и физиологични изменения, които се възприемат, преживяват и осъзнават като емоция. По този начин още в ранните теории за емоциите се поставя проблемът за уникалните физиологични патерни, възникващи в отговор на емоционално значими стимули, които се възприемат като промени във вътрешното състояние с отношение към съответната емоция (Стоева, 2003; Forgas & Smith, 2003).

Изучаването на физиологичните и анатомичните аспекти на зараждането, проявленията и контрола на емоциите са безспорно важни от изследователска гледна точка, но не по-малко значение имат и умствените оценки и личностният смисъл, вложени в тях. През 60-те години на 20. в. възникват т.нар. оценъчни² теории (*Appraisal theories of emotion*) (Lazarus, 1999; Scherer, 2000), в които се постулира, че когницията има директна роля в създаването на емоцията посредством интерпретирането на значението на въздействащите стимули. Когнитивният компонент е поставен в началото на емоционалния епизод, непосредствено след въздействието на стимула, но преди изработването

¹ Darwin, C. (1859). *On the Origin of Species*; Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*.

² Своеобразна „оценъчна“ теория е представена в книгата „Емоции и личност“ на Магда Арнолд (Arnold, M., *Emotion and Personality*, 1960).

на отговора. Съзнателният процес на атрибутиране се реализира в края на емоционалния епизод на фона на съответна активност – физиологична, когнитивна или поведенческа. Следователно на първо място се извършва оценка на събитието и едва след това се проявяват емоционално-чувствени тенденции, които се съпътстват от телесни състояния.

За разлика от теоретичните модели „емоция-оценка“, в центъра на конструктивистки ориентирания психологически подход са вътрешните състояния на организма. В тази връзка се приема, че емоциите са резултат или от сензорна стимулация вътре в тялото (вътрешна сетивност), или от кореспондиращи ментални чувства (афекти). Освен това се счита, че емоциите възникват, когато вътрешното състояние на индивида е във връзка със съответна ситуация. Значението, което се приписва на тази ситуация, може да бъде инстинктивно обусловено или да е резултат от действието на определени когнитивни процеси (например категоризация, атрибуция). С допускането, че поведението и социалният контекст са важни за емоциите, този модел значително се доближава до функционалните и поведенческите подходи. Но същевременно се различава от тях по разбирането, че емоциите са онтологично редуцирани до поведението и до непосредствената ситуация за тяхното възникване. Конструктивистки ориентираните модели са близки и до невронаучните модели, в които се подчертава, че състоянията в тялото и мозъка са важни за емоциите, но не са отделни физически статуси със самостоятелно значение.

Известни са и опитите за социокултурно конструиране на емоциите (Ром Харе, Джон Шотър, Робърт Соломон, Джеймс Аверил, Ричард Лазаръс, Карл Ратнър цит. по Минчев, 2013), според които субективното преживяване на психологическата значимост е различителен белег на емоциите и варира съобразно доминиращата култура в съответния контекст. Това означава, че културата определя нишата и етоса на емоционалните преживявания, съответните права и отговорности, произтичащи от тях и поради това задължително трябва да се отчита нейното влияние и конкретната ѝ контекстуалност.

В обобщение може да се посочи, че през целия 20. в. се водят изключително бурни научни дебати относно ролята и участието на емоциите в психическия живот на човека. В резултат на това се приема, че от еволюционна гледна точка емоциите улесняват оцеляването на индивида на основата на оценките относно важните аспекти на средата и бързо предприетите действия. От съдържателни позиции емоциите се тълкуват като своеобразна физиологична реакция и начин на изразяване (чрез лицева експресия), включващ изработване на подходящи когнитивни отговори (например осъзнаване на страха) и бързото им социално разпространение (например чрез заразителност на смеха). Освен това се приема, че емоционалните преживявания имат феноменален характер и се отличават с обект-насоченост. Те стават обект-насочени, когато се постигне съгласуваност между важните емоционални сигнали и когнициите, които ги предизвикват. Счита се също така, че динамично

променящата се природа на емоционалните преживявания, както и наличието на стабилни състояния могат по-лесно да се обяснят с помощта на процесния модел на емоциите (Scherer, 2000). Подобна идея се подкрепя и от други изследователи (Schutz & DeCuir, 2002), за които структурата илюстрира общата и стабилна организация на нещата, докато процесът показва как те се променят посредством транзакциите между емоционалната личност и средата. Успоредно на систематичните теоретични подходи при изучаването на емоциите съществува и алтернативен нарративен подход (Lazarus, 1999) със силен акцент върху културно-контекстуалната обусловеност на емоциите. По този начин се подчертава, че емоционалният опит се отнася не само до личността и нейните емоции, а се влияе от редица културно-исторически и социални фактори, както и от усилията да се оцени тяхната значимост. В тази връзка са възможни няколко вида оценки (Scherer, 2005). Посредством вътрешната оценка се преценяват чертите на обектите, хората, събитията, независимо от актуалните потребности, цели, генетично предопределени или допълнително възникнали предпочитания на индивида. С помощта на транзакционната оценка се определят събитията и последствията от тях от гледна точка на това доколко те са адекватни спрямо потребностите, желанията, целите на оценяващия ги субект. С подобен фокус върху събитията и оценките се подчертават адаптационните функции на емоциите, за които се смята, че опосредстват изработването на поведенческия отговор съобразно въздействащия стимул. Трябва да се има предвид също така, че понякога емоциите могат внезапно да прекъснат текущото поведение и да провокират съставянето на нови планове и цели. Освен това моторно-експресивният компонент на емоциите може да повлияе чувствително върху комуникацията, а това се отразява и на социалните интеракции.

Макар че се разглеждат като отделен източник на мотивационна енергия, емоциите все още не се приемат за важна интегрална част на мотивационните модели. Разбира се, има и изключения (Meyer & Turner, 2002), подчертаващи не само силата на волята и социалните връзки, но и ролята на емоциите. В подобни случаи емоциите се обясняват с помощта на такива концепти като готовност за учебен риск, целеполагане, справяне с неуспеха, „преливаща“ мотивация (Csikszentmihalyi, 1988). Например в изследване (Meyer & Turner, 2002) се установява, че метакогнициите, мотивацията и афективно-волевите процеси опосредстват когнитивното ангажиране и индивидуалните усилия в процеса на учене. Оказва се също така, че в предизвикателни учебни ситуации емоциите действат като ключов момент в целеполагането и имат влияние върху учебната ефективност. Например положителните емоции преобладават при индивиди, които са готови да поемат по-голям учебен риск и се стремят да съгласуват целите с другите участници. Обратното, при онези, които избягват рисковите ситуации, доминират негативните преживявания, наблюдава се несъгласуваност на целите и социалната подкрепа е ограничена. Това означа-

ва, че емоциите са важен елемент в разбирането на учебните цели и Аз-ефективността, както и при избора на подходящи стратегии за справяне и с оглед по-ефективното управление на вътрешно мотивационните процеси.

Повечето специалисти считат, че емоциите за постижения имат значителен ефект върху когнитивните ресурси, мотивацията и стратегиите за учене, саморегулацията и постиженията (Pekrun, 1992; Pekrun et al., 2002). Този вид емоции притежават валентност (положителна/отрицателна) и съответна степен на активация. На основата на тези две дименсии могат да се обособят четири групи емоции – позитивно активиращи (задоволство/радост, надежда, гордост); позитивно деактивиращи (облекчение, релаксация); негативно активиращи (гняв, тревожност, срам); негативно деактивиращи (скука, безнадеждност). Емоциите за постижения се характеризират и с интензивност, която е мултипликативна функция на оценките за контрол и ценността, която им се приписва. В повечето случаи емоционалната интензивност може да се увеличи с нарастването на контрола (положителни емоции), при липсата му (негативни емоции) и когато се оценява значимостта на събитията. В подобни случаи ценността, която се приписва на събитията, може значително да модерира ефектите на възприемания контрол върху емоциите при постижения.

Интересна е взаимовръзката между емоции и оценки, която обикновено е двойно насочена, защото веднъж оценките ускоряват емоциите, а друг път – емоциите са тези, които въздействат върху оценките чрез механизмите на активация и паметовата система. Тази реципрочна каузалност може да приема разнообразни форми и да е с различна времева продължителност (Bandura, 1997). Например има каузална връзка между очаквания-действия-контрол, предизвикваща активности, ориентирани към постижения, които могат да бъдат успешно изпълнени на практика. Възможна е каузална връзка между очаквания-действия-резултат, при която иницирираните и осъществени активности закономерно водят до реализиране на очаквани постижения. В други случаи може да възникне каузална връзка между очаквания-ситуация-резултат. Например индивидът може да има очакване, че е способен да учи успешно (очаквания-действия-контрол) и въз основа на това вярва, че може да постигне висока оценка (очаквания-действия-резултат) дори и когато не предприема каквито и да било действия в тази посока.

Емоциите в сферата на образованието са сравнително слабо проучени, защото темата се сблъсква с редица трудности. Една от тях е свързана с факта, че те са силно флуидни (непостоянни, променливи), което означава, че възникват неочаквано, бързо се трансформират, затихват или внезапно изчезват. Съществуват също така етични причини, поради които емоциите не могат да се проучват и интерпретират с помощта на традиционни изследователски методи (например експеримент). Друга съществена трудност при изучаването на емоциите е свързана с факта, че субективният опит и обективната реалност на човешките мисли и поведенчески прояви непрекъснато се променят съо-

бразно поставените цели (Scherer, 2005). А самите цели, освен че са важни процеси, организиращи и указващи посоката на мислите, емоциите и действията, са ярки субективни репрезентации на представите, които се формират в рамките на индивидуалния живот и социализационните процеси.

Известно е също така, че емоционалното функциониране се предопределя от действието на разнообразни сили като генетични фактори, физиологични процеси, начини за оценяване, семейно възпитание, междуличностни взаимоотношения, социално-образователна среда. Очевидно е, че генетичната предразположеност и физиологичните процеси са извън човешките възможности за целенасочен контрол, но това не важи за оценките. Те имат своите индивидуално-личностни основания и същевременно са субективно отражение и специфичен отговор спрямо различни фактори на средата, каквито са качество на обучението, автономия в поведението със засилен самоконтрол върху ученето и самоподготовката, социална свързаност, взаимна подкрепа, обратна връзка относно личния напредък. Всичко това показва, че успешното управление на вътрешно когнитивните и мотивационни процеси могат да опосредстват преживяването на разнообразни емоции със силно въздействие върху личността и нейното поведение.

По отношение на обучението в системата на висшето образование трябва да се има предвид, че студентите влизат с различни основания да учат и именно това е ядрото на учебните им ориентации. Например някои от тях са професионално ориентирани, други – академично насочени, трети се интересуват от личностното развитие, а за четвърти – най-важни са социалните контакти и професионалните взаимодействия. Това означава, че всеки студент има своите комплексни мотиви и познавателни интереси, които влияят непосредствено върху личните избори, решения, начини на учене, самоподготовка и учебно изпълнение. От друга страна, академичното обучение трябва да бъде насочено към усвояването на специализирано знание, към развитието на конкретни когнитивно-личностни и мотивационни качества и социални умения, които имат непосредствена връзка с изучаваната професия. Освен това постигането на успешна професионална реализация изисква развитие на способностите за бързо адаптиране на усвоените знания и умения, за гъвкаво справяне със социално-организационните преобразувания, както и постоянна готовност за промяна на собствена личност и поведение съобразно водещите организационни цели.

Още по време на професионалната подготовка в университета студентите демонстрират различни кариерни предпочитания, които имат връзка с изучаваната професия, но се проявяват напълно самостоятелно. Кариерните предпочитания (или „котва на кариерата“) (Schein, 1996) отразяват специфична област в структурата на личността, която е от особена важност при избора на професия. Освен това те са резултат от пресечните взаимодействия между разнообразни възрастови и личностни характеристики, ценности, нагласи,

потребности, мотиви на поведение, условия за учене и професионална подготовка в съответния образователен контекст. Кариерните предпочитания са константна величина, защото веднъж формирани, те не се променят в хода на кариерното израстване на личността (оттук и метафората за кариерна котва) и не са предпоставка за избор на професия. Това е така, защото те отразяват само наличието на специфични професионални компетенции, а не типа и особеностите на съответната професия.

Известно е, че индивиди с различни кариерни предпочитания, могат да изпълняват успешно своите професионални задачи съобразно притежаваните от тях знания, умения и компетенции (Evans, 1996). Например техническата и функционална компетентност изисква да се прилагат специфични знания и умения, съобразени със съответната професионална област. Общата управленска компетентност се свързва с уменията за ефективно управление на хора с цел постигане на резултати, които са от важно значение за организацията. Друга кариерна котва подчертава важността на автономията и независимостта, като по този начин се насърчава желанието за свободно избиране и определяне на приоритетните задачи и водещите дейности. Има кариерна котва, при която преобладава стремежът за постигане на сигурност в работата и стабилност на финансите. Кариерната котва, основаваща се на творческото предприемачество, подчертава желанието за създаване и развитие на нови идеи и иновативни продукти. Възможна е и кариерна котва, която предполага посветеност на определена кауза и амбиция да се постигнат отлични резултати в полза на хората и развитието на организацията. Кариерните предпочитания, които се основават на предизвикателствата, предпоставят системни и последователни усилия за постигане на привидно невъзможното. Има и кариерна котва, която отразява стила на живот и личните усилия за постигане на баланс между жизненоважни, но разнородни по своя характер потребности (лични, семейни, трудови и др.).

В обобщение може да се посочи, че кариерните предпочитания се обуславят от индивидуално-личностните и възрастовите характеристики, от знанията, уменията и компетенциите, от общата жизнена перспектива и стратегията за развитие на личността. Те са свързани също така с обучението и професионалната подготовка в университетите, но и с установените стандарти за кариерно израстване в организациите (каквито са например длъжностна йерархия, характеристики на трудовата дейност, работни изисквания и др.). Това показва, че на прага на професионалната реализация, жизнената насоченост на личността може да бъде осмислена не само през призмата на индивидуално-личностните особености, желания, компетенции и постижения, но и чрез кариерните предпочитания.

В светлината на проведеното психологическо изследване, чиито резултати се представят в настоящата публикация, от специален интерес са кариерните предпочитания относно професии, включени в категорията на т.нар.

емоционален труд. Това понятие се споменава за първи път през 80-те години на 20. в. (Hochschild, 1979), след това е позабравено, а по-късно оживява в организационните изследвания. Около него се заражда цялостна концепция, диференцирана по видове сектори и предлаганите професионални услуги (например медицински грижи и обслужване, аниматори в хотели, оператори в колцентрове). Под „емоционален труд“ се разбират проявите на истински, изкуствено създадени или фалшиви емоции, които улесняват постигането на индивидуални и организационни цели. Това означава, че емоционалният труд е строго регламентирано поведение, което се свързва с определен начин на общуване и взаимодействия с потребителите и отразява водещите цели на организацията. Емоционалният труд може да бъде наложена норма в организации, изискващи положителни емоции на работното място, спрямо клиентите (Zapf & Holz, 2006) и в случаи, в които организационната дейност зависи от успешното повторение на дейности, от дарения, спонсорства или успешно предлагане на скъпи услуги. Преобладаването на положителни емоции в организацията превръща извършването на стандартизирани или обичайни дейности в персонални услуги, които привидно изглежда, че са специално предназначени за съответния индивид. Изразявайки положителни емоции чрез усмивка, поздрав, зрителен контакт, служителите, които са в пряк контакт с клиентите, стимулират позитивни възприятия относно организацията и нейното функциониране. Следователно, когато изпълнението на определена трудова дейност изисква положителни емоции, тогава се извършва емоционален труд, независимо от това дали съответното представяне е искрено или съдържа специално търсен организационен ефект. За съжаление, емоционалният труд може да бъде и опасен за физическото и психическото здраве на служителите. Това е така, защото емоционалната стратегия в труда не може да се прилага само до равнище на повърхностна актьорска игра, а може да провокира твърде сериозни, дълбоки, продължителни, трайни неблагоприятни последици за личността. По този начин крайната цена на емоционалния труд може да бъде много близка до стреса, да е във вид на силен емоционален дисонанс, да води до снижаване на самооценката или до невъзможност за осъществяване на ефективна саморегулация и самоуправление.

При оценяването на същността, ползите и опасностите от извършването на емоционален труд е важно да се научи повече за равнището на емоционалната интелигентност на служителите. В резултат на това се събира информация относно личната удовлетвореност от живота и работата на съответния служител, научава се повече за качеството и особеностите на междуличностните му връзки, за наличието на успехи при занимания, изискващи разсъждения, креативност или работа с емоционална информация (например лидерство, продажби, психотерапия). Известно е, че високата емоционална интелигентност се основава на осъзнаването и доброто познаване на собствените емоции, наличие на поведенческа автономия (самодетерминация, неза-

висимост, регулиране на собственото поведение) и субективно благополучие (Weisinger, 1998), а това разкрива многобройни възможности за повишаване на мотивацията за труд и за постигане на отлични трудови резултати, които са от полза не само за служителите, но и за организацията.

Идеята за човешката емоционалност е развита в теориите на различни автори (Х. Гарднър, П. Салови и Дж. Мейер, Д. Голман), както и във възгледите за нервно-лингвистичното програмиране. Терминът „емоционална интелигентност“ (предложен от П. Салови и Дж. Мейер) постепенно се налага сред специалистите, защото се приема, че дефинира по един сравнително подходящ начин нерационалните начини на мислене и поведение. Емоционалната интелигентност се проявява на две равнища – интерперсонално и интраперсонално (Gardner, 1983). Интерперсоналната интелигентност отразява способностите за адекватно разбиране на чувствата и мотивите на другите участници в общуването и съвместната работа с тях. Интраперсоналната интелигентност покрива сходни способности, но обърнати навътре, към структурата на Аза и вътрешнопсихичния живот. Следователно емоционалната интелигентност включва поредица от ментални процеси, свързани с разбирането, изразяването, регулирането и оценяването на емоциите във вътрешен/външен план съобразно индивидуалните нужди и спецификата на средата. Този феномен не само се проявява чрез общите оценки за Аза и за другите, но предполага и усилия за разпознаване на собствените и чуждите емоционални състояния, за регулиране на поведението и за успешно решаване на междуличностни проблеми. Емоционалната интелигентност предполага силен контрол върху импулсите и се основава на индивидуалните възможности за отлагане на удоволствието, за регулиране на настроеността, за оказване на подкрепа, за увеличаване на надеждата. В разнообразните прояви на емоционалната интелигентност се проявяват различни личностни черти, знания, професионални компетенции и социални умения за справяне с натиска от страна на другите или средата (Голман, 2010; 2011). Разгледана по този начин, темата за емоционалната интелигентност напълно се съотнася с важните въпроси за развитието на човешкия потенциал в съвременните организации и очертава нов път за тяхното разбиране и оценяване.

В други модели (Salovey & Mayer, 1990) емоционалната интелигентност се интерпретира като цялостна и много фина съвкупност от разнообразни и независими способности за прецизно възприемане, разбиране, изразяване, регулиране и оценяване на емоциите. Развитието на подобни способности е възможно на основата на усилията за самоосъзнаване, управление на емоциите, самомотивиране, емпатия и управление на взаимоотношенията.

В научната литература се споменава и за емоционално-социалната интелигентност (Bar-On, 2006), представена като комбинация от различни емоционално-социални компетенции и умения, които са израз на способностите за успешно разпознаване, разбиране, изразяване, управление и контрол над

емоциите. Прилагането на подобни компетенции и умения показва доколко ефективно личността разбира и изразява себе си, как се справя с ежедневните задачи, как изгражда и управлява взаимовръзките си със социалните партньори. Приема се, че емоционално-социалната интелигентност има важни релации с физическото и психическото здраве, със субективното благополучие, със стремежа за самоактуализация, с учебното и трудовото изпълнение.

Специалистите считат, че емоционалната интелигентност е изключително важен фактор за управлението на човешките ресурси в организацията. Например при проучвания (Weisinger, 1998) се установява, че повишаването на емоционалната интелигентност на служителите води до значително подобряване на качеството на трудовото им изпълнение и професионално-личностните им взаимодействия. Оказва се, че служители с висока емоционална интелигентност имат по-силно желание за трудова дейност, отличават се с по-голяма активност и инициативност, влагат усилия за подобряване на трудовото си изпълнение, действат бързо и оперативно в процеса на работа, постигат по-добри крайни резултати (Khokhar & Kush, 2009). Освен това тези служители много по-ясно разпознават, разбират и приемат смисъла и значението на собствените и на чуждите чувства и емоции. Това им помага да се борят много по-успешно със състоянията на силна фрустрация и стрес на работното място, адекватно да работят в условията на силен организационен натиск, на крайни срокове и при непрекъснати професионално-организационни промени. Това показва, че емоциите изпълняват важни комуникативни и социални функции и в тази връзка те могат да послужат като основа за повишаване на емоционалната интелигентност, за подобряване на междуличностните контакти и за успешно преодоляване на социални сблъсъци в организационна среда. В тази връзка способностите за правилно разпознаване, преживяване, изразяване и насочване на емоциите са изключително важни, особено в напрегнати социални ситуации, съпътствани от недоразумения или конфликти. Освен това положителните емоции влияят благоприятно върху нагласите за постигане на успех в работна среда, върху личната удовлетвореност от трудовата дейност, както и върху качеството на междуличностните контакти и организационната комуникация.

За да се научи повече за особеностите на емоциите и кариерните предпочитания на студентите в хода на академичното обучение и професионалната подготовка в университетите, е проведено емпирично психологическо изследване. За целите на това изследване приемаме, че емоциите са особен клас психически процеси и състояния, които отразяват значимостта на явленията и ситуацията във връзка с обучението след извършена оценка и във вид на конкретни преживявания. Съпровождайки практически всяка жизнена активност на личността, емоциите се превръщат в главни механизми за вътрешна регулация на психическата дейност и поведението. Те са в основата на енергетичната мобилизация на организма, изпълняват стабилизираща функция и съдействат за предсказване на поведението въз основа на съхранените

паметови следи. По силата на натрупания емоционален опит значително се увеличава бързината на реакциите спрямо новите стимули и се оптимизират възможностите за успешно приспособяване към средата. Емоциите съдържат в себе си и възможност за генерализиране и това тяхно свойство опосредства промените в индивидуалните възприятия относно причинно-следствените връзки между външните стимули, мислите и поведението.

Емпирично е установено (Watson & Clark, 1988), че при изследването на емоциите консистентно се проявяват две дименсии, каквито са позитивният и негативният афект. Тези два термина отразяват два противоположни по своята същност фактори, които корелират силно и негативно помежду си и същевременно са ортогонални дименсии след направен факторен анализ. Позитивният афект отразява степента, до която индивидът се чувства социално активен, ентусиазиран, силно концентриран, приятно ангажиран и удовлетворен. Наличието на негативен афект сигнализира за субективен дистрес и се свързва с преживяване на гняв, недоволство, вина, страх, нервност.

Под кариерни предпочитания разбираме устойчивите предпочитания на студентите във връзка с желаната от тях професионална реализация. Кариерните предпочитания отразяват разнообразни индивидуално-личностни и възрастови характеристики, усвоените знания, умения, компетенции, както и отношението към условията за учене и професионална подготовка в съответния образователен контекст. Всички тези компоненти са част от общата жизнена перспектива и индивидуалната стратегия за личностно и професионално развитие. Това означава, че на прага на професионалната реализация жизнената насоченост на личността на обучавания индивид може да бъде осмислена не само през призмата на лични особености, желания, амбиции, постигнати резултати, но и чрез кариерните предпочитания.

Академичното обучение и професионалната подготовка в университетите изискват от обучаваните индивиди активна включеност в познавателните активности, силна концентрация и системни усилия за успешна саморегулация и високи постижения. Крайната цел е да се постигнат отлични резултати и лична удовлетвореност, съпътствана от преобладаващо положителни емоции. Това е така, защото по-голямата част от включените в проведеното изследване студенти изучават професии от категорията „емоционален труд“, за които важен професионален стандарт е преобладаването на положителни емоции. В резултат на това допускаме, че сред изследваните студенти вероятно ще преобладават най-вече позитивните афекти в хода на обучението.

На прага на професионалната реализация у студентите все по-често се поражда въпросът за бъдещата професионална реализация, а в тази връзка са важни не само знанията и уменията, но и кариерните предпочитания. Ето защо предполагаме, че кариерните предпочитания за творчество и иновации ще преобладават сред изследваните студенти. Освен това очакваме, че независими фактори като пол, възраст, специалност, образователна степен, учебен

успех, университет ще влияят статистически значимо върху емоциите и кариерните предпочитания на студентите.

За да се проверят емпирично предварително формулираните хипотези, са приложени два научноизследователски инструмента, каквито са „Скала за позитивен и негативен афект“ (The Positive and Negative Affect Schedule/PANAS) (Watson & Clark, 1988) и „Въпросник за кариерни предпочитания“ (цит. по Наръчник за работещи и за безработни, търсеци кариерно развитие в сектор туризъм – BG/ 06 /B/F/PP – 166001 – Програма „Леонардо да Винчи“).

За целите на изследването, проведено през 2014–2015 г., са обхванати общо 475 студенти, като сред тях преобладават жените, които са 324 (68,2%), а останалите са мъже – 151 (31,8%). Изследваните лица са разделени в две възрастови групи – под 20 години и над 21 години. Във възрастовата група под 20 години има 182 изследвани лица (38,6%), докато в групата над 21 години са 290 студенти (61,4%). Те се обучават в две образователни степени (бакалавър, магистър) като 381 (79,5%) са бакалаври, а останалите 98 души (20,5%) са магистри.

Изследваните лица изучават различни специалности, които са обединени в няколко големи групи. В група *Психология* има 158 души (33%); в група *Педагогически специалности* (ПМХК, НУПЧЕ, ПНУП, Социални дейности) влизат 32 студенти (6,7%); в група *Медицински специалности* (Медицина, Фармация, Молекулярна биология, Медицинска сестра, Медицинска рехабилитация и ерго-терапия, АИУТ) са обхванати общо 127 души (26,5%); в група *Филологии* (Българска филология, Английска филология) изследваните студенти са общо 57 (11,9%); в група *Други хуманитарни специалности* (Социология, Право, Връзки с обществеността, Европеистика с фр. език, История и география, Археология, Архивистика и документалистика, История, История и философия) има 61 души (12,7%); в група *Технически специалности* (Компютърни науки, Софтуерно инженерство, Геология, Телекомуникации) попадат 44 студенти (9,2%).

По отделни университети студентите са разпределени по следния начин. В *Техническия университет* (ТУ), гр. София са изследвани 53 души (11,1%); в *Софийския университет „Св. Климент Охридски“* (СУ) – 326 (68,1%); във *Варненския свободен университет „Черноризец Храбър“* (ВСУ) – 70 души (14,6%); *Нов български университет* (НБУ) – 30 души (6,3%).

За постигане на водещата изследователска цел, свързана с проучването на особеностите на емоциите и кариерните предпочитания на студентите, са осъществени редица статистико-математически анализи (айтемен анализ, факторен анализ, средни стойности, дисперсионен анализ/ANOVA, пост-хок тест на Тюки) с помощта на компютърната програма SPSS, а на крайните резултати е направена психологическа интерпретация.

За да се научи повече за емоциите на студентите в процеса на академично обучение, е приложена *Скала за позитивен и негативен афект* (Watson & Clark 1988), която представлява самооценъчен инструмент с 20 твърдения, представящи съответно позитивни и негативни афекти. В предишно изслед-

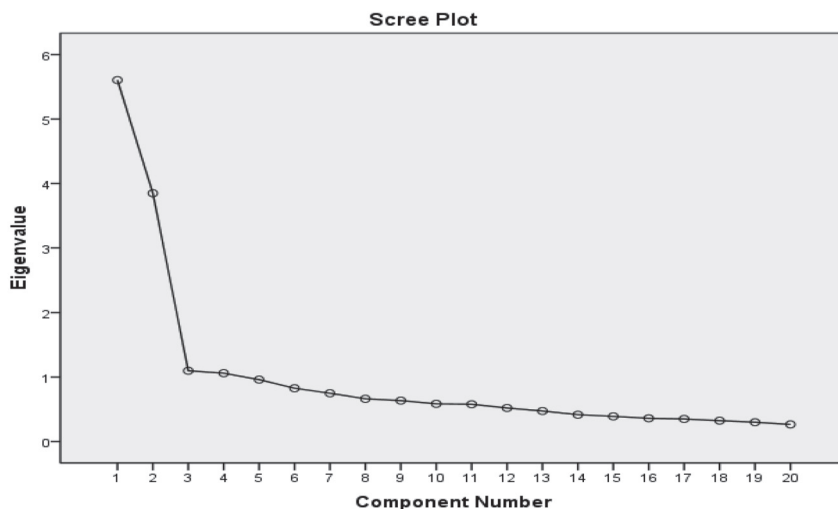
ване (Crawford & Henry, 2004) се установява, че коефициентът на вътрешна съгласуваност на подскала *Позитивен афект* е $\alpha=0,89$, докато на *Негативен афект* – $\alpha=0,85$. Полученият в български условия коефициент на Кронбах за целия инструмент се отличава с висока надеждност ($\alpha=0.784$), а изчислените коефициенти на отделните подскали за Позитивен и Негативен афект са съответно $\alpha=0,700$ и $\alpha=0,760$. Обособените фактори обясняват заедно 47,27% от регистрираните вариации.

При изчисляването на общия коефициент на извадкова адекватност (*Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) са регистрирани благоприятни условия за прилагане на факторен анализ, а получените резултати са представени в таблица 1.

Таблица 1. Общ коефициент на извадкова адекватност и резултати от теста на Бартлет (Bartlett's Test)

Кайзер-Мейер-Олкин тест за адекватност		,886
Тест на Бартлет за сферичност	Approx. Chi-Square	3353,940
	df	190
	Sig.	,000

При прилагането на метода на Кетъл (*Scree-test*) (графика 1) ограничихме факторното разпределение на отделните айтеми до два фактора, водени от идеите на авторите на скалата (Watson & Clark 1988) за наличие на две подскали с твърдения, които характеризират съответно позитивния и негативния афект.



Графика 1. „Scree-plot” на факторното разпределение на айтемите в Скала за позитивен/негативен афект

След приложена варимакс-ротация (*Varimax-rotation*) се установяват следните факторни коефициенти, които са представени в таблица 2.

Таблица 2. Матрица на факторните коефициенти след варимакс-ротация

Айтеми	Фактор 1	Фактор 2
1		0,616
2	0,541	
3		0,581
4	0,757	
5		0,657
6	0,711	
7	0,809	
8	0,633	
9		0,790
10		0,640
11	0,696	
12		0,427
13	0,699	
14		0,798
15	0,650	
16		0,733
17		0,556
18	0,786	
19		0,675
20	0,706	

На основата на направения факторен анализ в български условия се обособява 2-факторна структура със следните фактори.

Първият фактор – Негативен афект (изчислен коефициент на Кронбах – $\alpha=0,887$) обяснява 5,61% от вариациите в различията между отговорите на респондентите и включва 10 твърдения (№ 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20). Съдържанието на този фактор показва, че процесът на учене и самоподготовка може да предизвиква негативни емоции. Вторият фактор – *Позитивен афект* (коефициент на надеждност – $\alpha= 0,845$) също има 10 твърдения (№ 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19) и обяснява 3,85% от установените различия. В съдържателно отношение този фактор подчертава значението на положителните емоции в академичното обучение и професионалната подготовка на студентите. За да се научи повече за спецификата на кариерните предпочитания на студентите, е приложен *Въпросник за кариерни предпочитания* (цит. по Наръчник за работещи и за безработни, търсещи кариерно развитие в сектор туризъм. Как да управлявам собствените си умения – ВГ/ 06 /В/Ф/РР – 166001 – Програма „Леонардо да Винчи“). В оригиналния вариант е обособена 5-факторна структура, в която са включени пет основни точки в кариерата, каквито са: *Тех-*

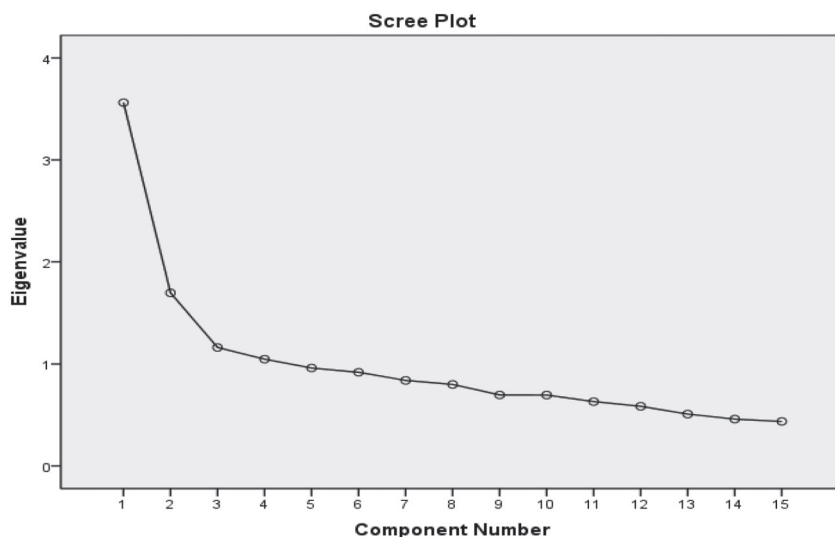
ническа/функционална компетентност (твърдения № 1, 6 11), Мениджърска компетентност (твърдения № 2, 7, 12), Сигурност и стабилност (твърдения 3, 8, 13), Творчество/предприемачество (твърдения 4, 9, 14), Самостоятелност и независимост (твърдения 5, 10, 15). В български условия въпросникът за кариерни предпочитания се отличава с висока вътрешна консистентност – изчисленият коефициент на Кронбах е $\alpha = 0.701$, а обособените фактори обясняват 42,82% от регистрираните вариации.

При изчисляването на общия коефициент на извадкова адекватност (*Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) са регистрирани средни условия за прилагане на факторен анализ спрямо данните от проведеното изследване (таблица 3).

Таблица 3. Общ коефициент на извадкова адекватност и резултати от теста на Бартлет (Bartlett's Test)

Кайзер-Мейер-Олкин тест за адекватност		,798
Тест на Бартлет за сферичност	Approx. Chi-Square	1059,171
	df	105
	Sig.	,000

За да се установи дали предварителните очаквания за наличие на пет компонента съвпадат с действителното факторно разпределение на айтемите, е приложен съответен метод (*Scree-test* на Кетъл) (графика 2).



Графика 2. „Scree-plot” на факторното разпределение на айтемите във Въпросника за кариерни предпочитания

Получените резултати по-скоро говорят за наличие на три фактора, тъй като останалите компоненти лежат почти на една права и са с незначителен принос към общата дисперсия. Заради близостта на стойностите на факторните коефициенти на някои променливи приложихме варимакс-ротация, като получените резултати са представени в таблица 4.

Таблица 4. Матрица на факторните коефициенти след варимакс-ротация

Айтеми	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
1		0,484	
2		0,686	
3			0,709
4	0,426		
5	0,558		
6			0,466
7	0,617		
8			0,563
9	0,656		
10	0,730		
11		0,469	
12		0,659	
13		0,553	
14	0,579		
15	0,595		

На основата на резултатите от направения факторен анализ в българския академичен контекст се очертава 3-факторна структура със следните фактори.

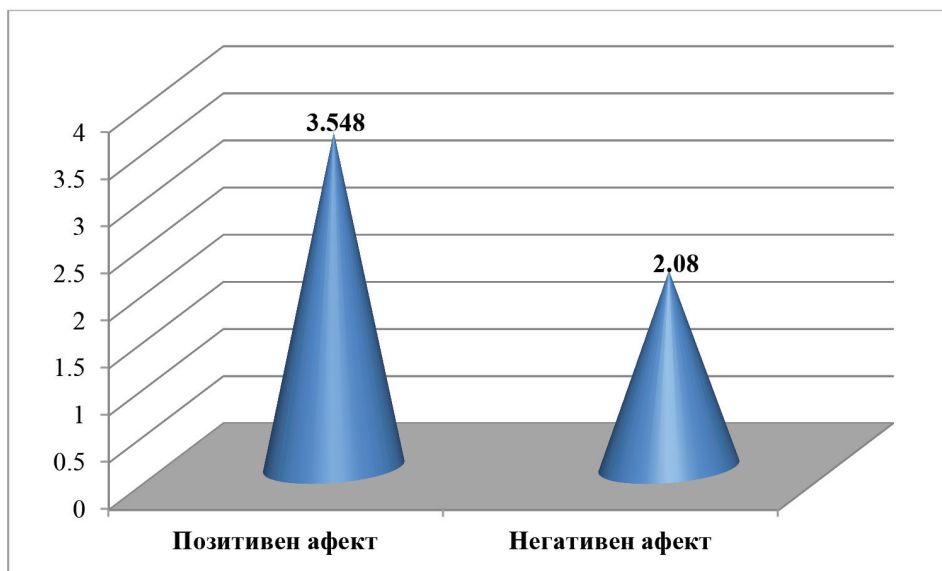
Първият фактор – *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* (изчислен коефициент на Кронбах – $\alpha = 0,729$) обяснява 23,75% от вариациите и съдържа 7 твърдения (№ 4, 5, 7, 9, 10, 14, 15). Съдържанието на този фактор отразява стремежите на изследваните студенти да се развият професионално, прилагайки творчески подход при решаването на учебните задачи, и особено на по-трудните и предизвикателните от тях, които имат връзка с бъдещата професия.

Вторият фактор – *Кариерни предпочитания за развитие на мениджърски и технически компетенции* (коефициент на надеждност – $\alpha = 0,381$) обяснява 11,32% от вариацията в различията между отговорите на респондентите, като обхваща 5 твърдения (№ 1, 2, 11, 12, 13). В съдържателно отношение този фактор отразява разбирането на студентите, че обучението в университета позволява да се развият важни компетенции, които имат непосредствено отношение към професията, за която се подготвят.

Третият фактор – *Стабилизаране на професионалните компетенции и житейската ситуация* включва 3 твърдения (№ 3, 6, 8) и обяснява 7,75% от

вариацията в различията между отговорите на изследваните лица. Подskalата се отличава със слаби психометрични характеристики (коефициент на Кронбах – $\alpha = 0,208$). В съдържателно отношение този фактор показва желанието на студентите да усвояват подходящи професионални знания и умения с цел успешна професионална реализация и стабилизиране на житейската ситуация.

Изчислените средни стойности свидетелстват, че *Позитивен афект* има по-високи стойности ($X=3,55$) в сравнение с *Негативен афект* ($X=2,08$) (фиг. 1), а това е обнадеждаващо, защото показва, че позитивните емоции преобладават в процеса на обучение и професионална подготовка на студентите.



Фигура 1. Разпределение на Позитивен/негативен афект (в средни стойности)

За да се установи дали отделни независими фактори оказват влияние върху *Позитивен/негативен афект*, направихме дисперсионен анализ. Получените резултати показват, че *полът* и *образователната степен* на изследваните лица не оказват статистически значимо влияние върху емоциите в обучението. *Възрастта*, *специалността*, *учебният успех* и *университетът* обаче влияят значимо върху *Позитивен/негативен афект*. По-конкретно *възрастта* има статистически значимо влияние ($F=0,054$; $p=0,030$) само върху *Позитивен афект*, като студентите над 21 години ($X=35,21$; $N=259$) го преживяват по-често, отколкото студентите под 20 години ($X=33,73$; $N=166$).

Направеният дисперсионен анализ показва, че *специалността* оказва статистически значимо влияние върху *Позитивен афект* ($F=4,069$; $p=,001$), като студентите от специалност *Психология* имат най-високи показатели

($X=35,98$; $N=142$), следвани от *Медицински специалности* ($X=35,51$; $N=115$), *Други хуманитарни специалности* ($X=33,06$; $N=54$), *Филологии* ($X=32,85$; $N=54$), *Педагогически специалности* ($X=32,77$; $N=30$) и *Технически специалности* ($X=32,47$; $N=36$). С помощта на пост-хок тест на Тюки се потвърждава статистически значимото различие между *Психология* и *Филологии* (*Mean difference I-J=3,127**, $p=.045$).

Следователно студентите от специалност *Психология* преживяват позитивен афект в най-голяма степен, а тези от *Технически специалности* – в най-малка степен. Освен това най-голямото различие по специалности е регистрирано между специалност *Психология* и *Филологии*.

Учебният успех влияе статистически значимо само върху *Позитивен афект* ($F=6,537$; $p=0,002$), като най-високи стойности са регистрирани по отношение на *успех над 5,50* ($X=36,08$; $N=80$), после при *успех 4,50–5,50* ($X=33,89$; $N=94$) и накрая при *успех под 4,50* ($X=30,06$; $N=18$). Резултатите от приложения пост-хок тест на Тюки свидетелстват, че има статистически значимо различие между *успех над 5,50* и *успех под 4,50* (*Mean difference I-J=6,020**, $p=.002$).

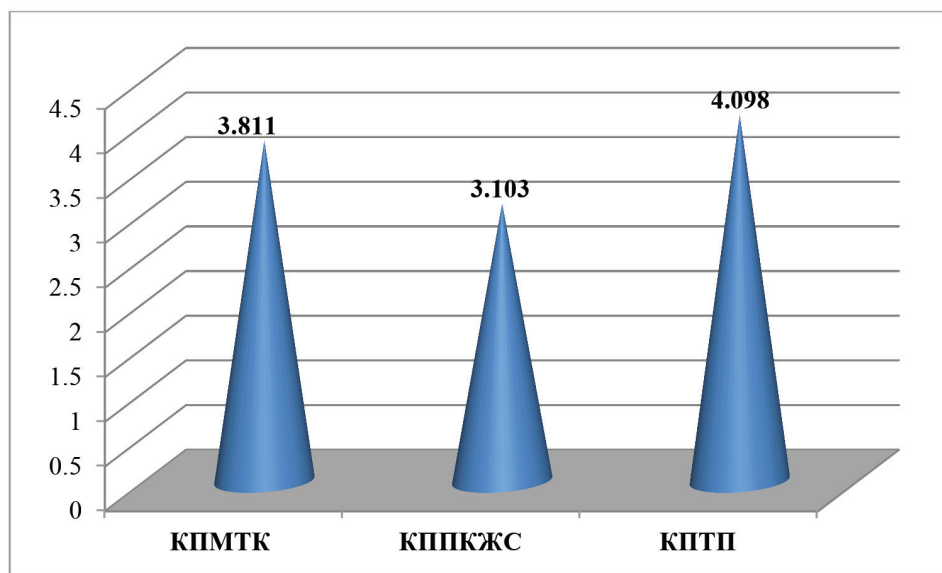
Следователно позитивният афект се преживява в най-голяма степен от студентите, които имат учебен успех над 5,50, като най-голямото различие по този фактор е между успех над 5,50 и под 4,50.

Университетът влияе статистически значимо и върху *Позитивен*, и върху *Негативен афект*. По-конкретно университетът влияе статистически значимо върху *Позитивен афект* ($F=4,933$; $p=0,002$), като най-високи стойности имат студентите от ВСУ ($X=37,18$; $N=61$), следвани от НБУ ($X=35,97$; $N=29$), СУ ($X=34,20$; $N=295$) и ТУ ($X=32,67$; $N=46$). След прилагането на пост-хок тест на Тюки се установява статистически значимо различие по *Позитивен афект* между ВСУ и СУ (*Mean difference I-J=2,977**, $p=.010$), както и между ВСУ и ТУ (*Mean difference I-J=4,506**, $p=.004$). Основното регистрирано различие по *Позитивен афект* е между ТУ, от една страна, и ВСУ – от друга.

Университетът влияе статистически значимо върху *Негативен афект* ($F=6,167$; $p=0,000$), като най-високи стойности имат студентите от ТУ ($X=22,10$; $N=48$), следвани от СУ ($X=21,37$; $N=292$), НБУ ($X=21,34$; $N=29$) и ВСУ ($X=16,82$; $N=61$). След извършен пост-хок тест на Тюки се регистрират статистически значими различия по *Негативен афект* между СУ и ВСУ (*Mean difference I-J=4,547**, $p=.000$), както и между ТУ и ВСУ (*Mean difference I-J=5,284**, $p=.003$). Регистрирано е различие между ВСУ, от една страна, и от друга – НБУ, СУ и ТУ.

Следователно позитивният афект преобладава сред студентите от ВСУ, а основното различие по този фактор е между ТУ, от една страна, и ВСУ – от друга. Най-високи стойности по *Негативен афект* имат студентите от ТУ, като най-голямото различие по този фактор е между ВСУ, от една страна, и от друга – НБУ, СУ и ТУ.

На основата на изчислените средни стойности на кариерните предпочитания на изследваните студенти се констатира следното. С най-голямо значение са *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* (КПТП) ($X=4,10$), следвани от *Кариерни предпочитания за развитие на мениджърски и технически компетенции* (КПМТК) ($X=3,81$) и *Кариерни предпочитания за стабилизиране на професионалните компетенции и житейската ситуация* (КППКЖС) ($X=3,10$) (фиг. 2). Получените резултати отразяват стремежите на студентите да учат, да творят и да решават предизвикателни учебни задачи с идеята да повишават своята професионална подготвеност.



Фигура 2. Разпределение на отделните дименсии във Въпросника за кариерни предпочитания³ (в средни стойности)

Установихме, че *полът, възрастта и образователната степен* не влияят статистически значимо върху кариерните предпочитания на студентите. Статистически значимо влияние върху опорните точки на кариерата имат само *специалност, учебен успех, университет*. По-конкретно *специалността* влияе статистически значимо върху *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* ($F=3,063$; $p=,010$), като най-високи стойности имат студентите от *Педагогически специалности* ($X=30,03$; $N=26$),

3 КПМТК (Кариерни предпочитания за развитие на мениджърски и технически компетенции); КППКЖС (Кариерни предпочитания за стабилизиране на професионалните компетенции и житейската ситуация); КПТП (Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства).

следвани от *Психология* ($X=29,27$; $N=149$), *Медицински специалности* ($X=28,46$; $N=116$), *Филологии* ($X=28,38$; $N=55$), *Технически специалности* ($X=27,86$; $N=40$) и *Други хуманитарни специалности* ($X=27,74$; $N=50$). След приложен пост-хок тест на Тюки се потвърждава, че специалността оказва статистически значимо влияние, като по *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* има различие, от една страна, между *Други хуманитарни специалности* и *Технически специалности*, и от друга – *Педагогически специалности*.

Във връзка с *учебния успех* след извършен пост-хок тест на Тюки по *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* се регистрира различие само между *успех под 4,50* и *успех над 5,50*.

Установихме, че *университетът* също има статистически значимо влияние върху кариерните предпочитания на студентите, като по *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* има различие само между ТУ и ВСУ.

Следователно специалността, учебният успех и университетът влияят значимо върху кариерните предпочитания за творчество и предизвикателства. По-конкретно във връзка с влиянието на специалността най-високи показатели имат студентите от *Педагогически специалности*, като най-изразено е различието между тях и *Други хуманитарни* и *Технически специалности*. Учебният успех също е със статистически значимо влияние, като по *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* се установява разлика между студентите с *успех под 4,50* и с *над 5,50*. Във връзка с влиянието на университета се оказва, че по кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства има различие само между ТУ и ВСУ.

След обобщаване на получените резултати от проведеното психологическо изследване могат да се изведат следните по-важни моменти. Повече за положителните/негативните афекти в процеса на обучение може да се научи с помощта на *Скала за позитивен/негативен афект*, докато за кариерните предпочитания на студентите – това става посредством *Въпросник за кариерни предпочитания*. Установените психометрични характеристики и особености във факторните структури и на двата инструмента свидетелстват за висока надеждност и валидност при емпиричното измерване на емоциите и кариерните предпочитания на студентите.

Получените резултати относно емоциите на студентите свидетелстват, че най-важен е *Позитивен афект*, следван от *Негативен афект*. *Полът и образователната степен на изследваните лица* не оказват статистически значимо влияние върху афектите, а *възрастта, учебният успех и университет* влияят единствено на *Позитивен афект*. Конкретно във връзка с *възрастта* студентите над 21 години преживяват позитивен афект по-често, отколкото студентите под 20 години. Това вероятно е индикатор, че по-големите студенти разбират и приемат трудността на ученето и самоподготовката и осъзнават

безспорните ползи от прякото участие в познавателните активности, а това неминуемо насърчава положителните емоции.

Студентите от специалност *Психология* имат най-високи показатели по позитивен афект, следвани от *Медицински* и *Други хуманитарни специалности*, а студентите от *Технически специалности* са с най-ниски резултати. Този резултат е обнадеждаващ, тъй като показва, че сред студентите, изучаващи специалности от категорията „емоционален труд“ (*Психология*, *Медицински специалности*), преобладават позитивните афекти в грижата за другите, а това значително улеснява междуличностните контакти и облекчава професионалните грижи.

При изследването на влиянието на *учебен успех*, най-високи стойности са регистрирани по отношение на успех над 5,50. Това означава, че позитивният афект се преживява в най-голяма степен от студентите, които се стремят към отличен успех (над 5,50), а най-голямото различие по този фактор е между успех над 5,50 и под 4,50.

Университетът влияе статистически значимо върху *Позитивен афект*, като най-високи стойности имат студентите от ВСУ. *Университетът* влияе статистически значимо и върху *Негативен афект* и най-високите му стойности се регистрират сред студентите от ТУ. Следователно *Позитивен афект* преобладава сред студентите от ВСУ, а основното различие по този фактор е между ТУ и ВСУ. Най-високи стойности по *Негативен афект* имат студентите от ТУ, а най-голямото различие по този фактор е между ВСУ, от една страна, и от друга – НБУ, СУ и ТУ. Тези резултати показват, че специфичната академична атмосфера, учебните програми и утвърдените обучителни практики в съответния университет имат връзка с *Позитивен/негативен афект* сред обучаваните студенти.

Събраните данни относно кариерните предпочитания на студентите могат да се обобщят по следния начин. Най-важни за изследваните студенти са *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства*, следвани от *Кариерни предпочитания за развитие на мениджърски и технически компетенции*, *Кариерни предпочитания за стабилизиране на професионалните компетенции и житейската ситуация*. Независимите фактори *пол*, *възраст* и *образователна степен* не оказват влияние върху кариерните предпочитания на изследваните студенти за разлика от *специалност*, *учебен успех*, *университет*, които влияят върху *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства*. Най-високите стойности по този фактор имат студентите от *Педагогически специалности*, следвани от *Психология*. Установеното различие по *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* е между *Други хуманитарни специалности* и *Технически специалности*, от една страна, и от друга – *Педагогически специалности*. Това означава, че хуманитарните специалности като *Педагогика* и *Психология*, които се изучават в СУ, насърчават кариерните предпочитания на студентите, свързани

с развитието на творческото мислене и успешното решаване на предизвикателни учебни задачи.

Регистрирано е различие между *учебен успех* под 4,50 и *успех* над 5,50. Оказва се също така, че *университетът* влияе върху кариерните предпочитания на студентите, като по *Кариерни предпочитания за творчество и предизвикателства* се регистрира различие между ТУ и ВСУ. Всичко това потвърждава хипотезата за влияние на независими фактори като *пол, възраст, специалност, учебен успех, университет* върху *Позитивен/негативен афект* и кариерните предпочитания. Установена е също така трайна тенденция за положителни афекти у студентите и доминиращи кариерни предпочитания, стимулиращи творческото и иновативното мислене в обучението.

С помощта на получените резултати е направен актуален срез на особеностите на академичното обучение и професионалната подготовка в конкретни специалности и университети. Събраните данни в академичен контекст значително дообогатяват и разширяват обяснителните възможности на съществуващите в психологията концепции за емоциите и кариерните предпочитания. В резултат на проведеното изследване се подчертава важноста на положителните емоции в учебния процес и на кариерните предпочитания, свързани с желанието на студентите да усвояват нови знания, да работят творчески и успешно да решават предизвикателни задачи, отнасящи се до бъдещата им професионална реализация. Тези резултати могат да бъдат от непосредствена полза и за специалистите в сферата на висшето образование с оглед подобряването на качеството и организацията на учебния процес и професионалните практики в българските университети, както и разширяването на възможностите за творчество и професионални предизвикателства на фона на повече положителни емоции.

ЛИТЕРАТУРА

- Голман, Д. (2010). *Новата социална интелигентност*. С., Изток-Запад.
- Голман, Д. (2011). *Емоционалната интелигентност*. С., Изток-Запад.
- Минчев, Б. (2013). *Психология. Еволюционно-феноменологичен подход*. С., Сиела.
- Наръчник за работещи** и за безработни, търсещи кариерно развитие в сектор туризъм. *Как да управлявам собствените си умения* – BG/ 06 /В/Ф/РР – 166001 – Програма „Леонардо да Винчи“.
- Стоева, Т. (2003). *Емоцията и когницията в психологическата терапия и консултация*. С., Пропелер.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. N.Y.: W. H. Freeman & Company.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, p. 13–25.

- Csikszentmihalyi, M.** (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In Csikszentmihalyi, M & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, MA: Cambridge Univ. Press.
- Evans, C.** (1996). A review of career anchors in use. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5 (4), p. 609–615.
- Forgas, J. & C. Smith** (2003). Affect and Emotion. In: *The SAGE Handbook of Social Psychology*.
- Gardner, H.** (1983). *Frames of mind*. N.Y.: Basic Books.
- Gendron, M. & L. F. Barrett** (2009). Reconstructing the past: a century of ideas about emotion in Psychology. *Emotion Review*, Vol. 1 (4), p. 316–339.
- Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence*. N.Y.: Bantam Books.
- Goleman, D.** (1998). *Working with emotional intelligence*. N.Y.: Bantam.
- Hochschild, A. R.** (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85, (3), p. 551–575.
- Khokhar, C. P. & T. Kush** (2009). Emotional intelligence and work performance among executives. *Europe's Journal of Psychology*, 1. From: www.ejop.org
- Meyer, D. K., & J. C. Turner** (2002). Discovering Emotion in Classroom Motivation Research. *Educational Psychologist*, 37 (2), p. 107–114.
- Lazarus, R. S.** (1999). *Stress and emotions. A new synthesis*. N.Y.: Springer.
- Pekrun, R.** (1992). The impact of emotions on learning and achievement: Towards a theory of cognitive/ motivational mediators. *Applied Psychology*, 41, p. 359–376.
- Pekrun, R., T. Goetz, W. Titz & R. P. Perry** (2002a). Academic Emotions in students' Self-regulated Learning and Achievement: A program of Qualitative and *Quantitative Research*. *Educational Psychologist*, 37 (2), p. 91–105.
- Salovey, P. & J. Mayer** (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, (3), p. 185–211.
- Schein, E.** (1996). Career anchors revisited: Implications for career development in the 21st century. *Academy of Management Executive*, 10 (4), p. 80–99.
- Scherer, K.** (2000). Emotions as episodes of subsystem synchronization driven by nonlinear appraisal process. In Schutz, P. A. & J. T. DeCuir (2002). *Inquiry on Emotions in Education*. *Educational Psychologist*, 37 (2), p. 125–134.
- Scherer, K.** (2005). What are emotions? And how can they be measured. *Social Science Information*, Vol. 44 (4), p. 695–729.
- Schutz, P. & J. T. DeCuir** (2002). Inquiry on emotions in education. *Educational Psychologist*, 37 (2), p. 125–134.
- Watson, D. & L. A. Clark** (1988). Development and Validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Sciences*, Vol. 54 (6), p. 1063–1070.
- Weisinger, H.** (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Zapf, D & M. Holz** (2006). On the positive and negative effects of emotion work in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, p. 1–28.